ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్యం

దన్వంతరి ప్రసాదించిన వరం - ఆయుర్వేదం



సేకరణ :

"యోగవి-శారద" శ్రీ నిర్మలానందగిరి స్వామీజి

శ్రీ మలయాళ సద్గురు ప్రణవాశ్రమము

1. మారేడిపొడి (బిల్వపత్ర) పొడి

వాడే పద్ధతులు

భోజనం గంట ముందు, భోజనం గంట తరువాత తేనెలో కలిపి తినాలి. రెండు పూటలు వాడాలి.

ఉపయోగాలు :

1. తలనొప్పి, 2. దగ్గు, 3. గొంతు నొప్పి, 4. ఆస్మా, 5. వంటిలో దురద, మంటలు, 6. పైత్యము, 7. కడుపునొప్పికి, 8. కడుపులో పుండు, 9. మల బద్ధకానికి, 10. ఆకలి వేయడానికి, 11. ఆడవారికి తెలపుబట్ట, 12. అల్సరు, 13. రక్త విరోచనం ఈ వ్యాధులన్నీ నయమవుతాయి.

2. గరికిపొడి

ఒక స్పూను పొడరు, ఒక గ్లాసు పాలు (నీళ్ళు) కాచి బెల్లంలో కలిపి వాడాలి. తేనెలో కలిపి వాడవచ్చును.

1. శరీరము వేడిని త్రగ్గించి నరాలకి బలము ఇస్తుంది. శరీరములోన్ను వేడిని హరిస్తుంది. మలబద్ధకానికి ఉపయోగపడుతుంది.
2. షుగరుకి - రక్తపు పోటు, బీపి, వీర్య పుష్టి, సుఖనిద్ర వస్తుంది.

3. హత్తిపొడి రావిపొడి - రావి ఆకులపొడి

వాడే పద్ధతి

భోజనానికి ముందు వాడాలి.

ఒక స్పూను తేనె ఒక స్పూను పొడరు కలిపి త్రాగాలి. తేనె లేకపోతే వేడి నీటితో కలిపి త్రాగవచ్చును.

1. చక్కెర వ్యాధి, 2. అల్సర్, 3. మూల వ్యాధిలన్నీ నయమవుతాయి.

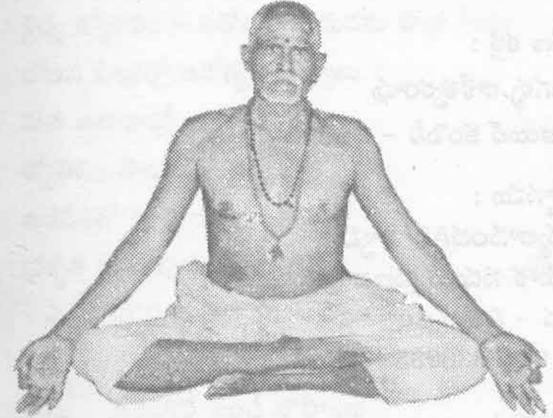
4. నేరేడి పొడి - నేరేడు గింజల పొడి

వాడే పద్ధతి

రోజూ బోజనానికి 15 నిమిషాలు ముందు వాడాలి. పావు టీ స్పూను తేనెలో కలుపుకుని త్రాగవచ్చును. తేనె లేకపోతే నీళ్ళలో కలిపి త్రాగాలి.

1. మూలవ్యాధి, 2. వేడిని త్రగ్గిస్తుంది. 3. షుగరు వ్యాధికి పనికి వస్తుంది.

ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్యం



: సేకరణ :

"యోగవిశారద" శ్రీ నిర్మలానందగిరిస్వామి

శ్రీ మలయాళ సద్గురు ప్రణవాశ్రమము

జొన్నాడపోష్టు - విజయనగరం జిల్లా.

: ప్రచురణ కర్త :

శ్రీ వెనిగళ్ళ కాళేశ్వరరావు

లక్ష్మి ఆయిల్ కంపెనీ

ప్లాట్ నెం. 208, 5వ వీధి, ఆటోనగర్ - విజయవాడ - 7.

☎ 2541448, 2542448. సెల్ : 9392113167

ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్యం
సేకరణ : నిర్మలానందగిరి స్వామి
ప్రథమ ముద్రణ : 2006
ప్రతులు : 2000
వెల : **20 రూ.లు**
ప్రచురణ కర్త :
శ్రీ వెనిగళ్ళ కాళేశ్వరరావు
లక్ష్మీ ఆయిల్ కంపెనీ - విజయవాడ - 7.
ప్రాప్తిస్థానము :
శ్రీ నిర్మలానందగిరి స్వామి
మలయాళ సద్గురు ప్రణవాశ్రమము.
జొన్నాడ - విశాఖ జిల్లా
సెల్ : **9849638985**
ముఖచిత్రం :
తారా నగేష్ - రాజమండ్రి.
సెల్ : **98483 78079**
టైప్ సెట్టింగ్ : అగ్నిగ్రాఫిక్స్,
75-7-37, గాంధీపురం - 2
రాజమండ్రి - 533 103.
ఫోన్ నెం. 5579478
ముఖచిత్ర ముద్రణ :
లక్ష్మీ ప్రెస్ - రాజమండ్రి.
ముద్రణ : ఉమా ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్,
జండాపంజారోడ్ - రాజమండ్రి.

విషయ సూచిక

వరుస సంఖ్య		పేజీ నెం.
1.	ధన్వంతరి ప్రసాదించిన వరం - ఆయుర్వేదం	01
2.	ఆరోగ్య రక్షణకి ఆయుర్వేదమే శరణ్య	05
3.	వైద్య జ్యోతిషం - ఆరోగ్యంలో మనసు పాత్ర	13
4.	భోజన పాత్రల్లో ఆరోగ్య రహస్యాలు	18
5.	మన ఆచారాల్లో ఆరోగ్యం	22
6.	జ్యోతిషం సాయంతో వైద్యం	26
7	అరచేతితో (లో) ఆరోగ్యం	31
8.	ప్రకృతి మనకిచ్చిన వరాలు	35-42
	ఎ. పరిపూర్ణ ఆహారం - పాలు	35
	బి. ముసలితనాన్ని దూరంచేసే అతిమధురం	36
	సి. జీర్ణశక్తిని పెంచే బొప్పాయి	38
	డి. జ్ఞాపకశక్తికి - సరస్వతీ మొక్క	40
	ఇ. చిరకాలజీవనానికి సీమకరక్కాయలు	41
	ఎఫ్. అపూర్వ ఔషధగుణాల మకరంద అశ్వగంధ	42
9.	ఆరోగ్యానికి అంతఃపురం - హారతికర్పూరం	43
10.	నానారోగ హరణం - సైంధవలవణం	49
11.	సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి చిట్కాలు కోకొల్లలు	54
12.	గర్భిణీ స్త్రీలు - జాగ్రత్తలు	58
13.	గర్భిణీ స్త్రీలు - ఆరోగ్యానికి చిట్కాలు	62
14.	సూర్య నమస్కారములు.	70
15.	ఆరోగ్యము - ఆహారనియమావళి	71

మంచి మాటలు

1. దయగల హృదయమే - భగవన్నిలయం
2. పాపులు కారాదు - ధర్మాత్ములు కావలెను.
3. ధనవంతులు ఎప్పుడూ దానధర్మాలు చేయవలయును.
4. కాముకులు కారాదు - నిష్కాములు కావలెను.
5. యాచకులు కారాదు - దాతలు కావలెను.
6. దుఃఖితులు కారాదు - ఆనందమయులు కావలెను.
7. స్వార్థపరులు కారాదు - సేవాపరులు కావలెను.
8. సోమరులు కారాదు - పరిశ్రమ పరులు కావలెను.
9. అపకారులు కారాదు - ఉపకారులు కావలెను.
10. పండితులు కారాదు - పరమాత్మనిష్ఠులు కావలెను.
11. ఆడంబరులు కారాదు- నిరాడంబరవర్తనులు కావలెను.
12. దేహదృష్టిగలవారు కారాదు - ఆత్మదృష్టికలవారు కావలెను.
13. కులమత భేదములతో జీవించరాదు - కరుణప్రేమ సోదర భావములు కలిగి జీవించవలయును.
14. ధనమును దాచుకొనరాదు - నీతిధర్మములను దాచుకొనరాదు.
15. దుర్గుణము బైటపెట్టరాదు - సద్గుణములు బైట పెట్టవలెను, పరులను సంతోష పెట్టవలెను.
16. దేవాలయములను మఠములను, ఆశ్రమములను మరచి దైవధ్యానం చేయవలయును. - దైవధ్యానం చేయవలయును.

ధన్వంతరి ప్రసాదించిన వరం - ఆయుర్వేదం

పరమేశ్వరుడు మానవ జాతికి జ్ఞానాన్నంతా వేద స్వరూపంలో అందించాడు. వేదం అన్న పదం "విద్" అన్న ధాతువు నుండి గ్రహించబడింది. "విద్" అంటే జ్ఞానము అని అర్థం. వేదం అపౌరుషేయం. "ఆయుర్వేదం"లో ఉన్న "వేదం" అన్న పదం కూడా దీన్ని అపౌరుషేయంగా సూచిస్తోంది. అందుకే దీన్ని పంచమ వేదం అన్నారు.

నాలుగు వేదాల్లో తెలిపిన దీన్ని గూర్చి "అధర్వణ" వేదంలో విస్తృతిగా తెలుపబడింది. పరమేశ్వరుడు అందించిన ఈ శాస్త్రాన్ని ఋషులు దర్శించి మానవజాతికి అందించారు.

అనంతకాలచక్రంలో సృష్టి జరిగినప్పుడల్లా సాక్షాత్తు ఆ పరమాత్మయే ధన్వంతరి రూపంలో ఆవిర్భవించి దేవతలకు ఆరోగ్య శాస్త్రాన్ని ప్రసాదిస్తుండగా, ఋషులు దాన్ని విస్తృతపరచి మానవ కల్యాణానికి తోడ్పడుతున్నారు.

ఉద్భవం : ఆయుర్వేద విజ్ఞానం మొట్టమొదట సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మకు గోచరించగా దాన్ని అతడు దక్ష ప్రజాపతికి అందజేసాడు. దాన్ని అతడు దేవ వైద్యులైన అశ్వనీ కుమారులకు బోధించగా, వారు దేవతల రాజైన ఇంద్రునికి అందజేసారు. ఇంద్రుడు తన శిష్యులైన భరద్వాజుడు, కశ్యపుడు, దివోదాస ధన్వంతరి మొదలైన వారికి అందించాడు.

భరద్వాజుని ఉత్తమోత్తమ శిష్యుడైన ఆచార్య అగ్నివేషుడు ఆయుర్వేదాన్ని గ్రంథరూపంలో మార్చి అందు కాయచికిత్స (internal medicine) మందులను పొందుపరిచాడు. ఇతని శిష్యులైన చరకుడు 'చరక సంహితను' కశ్యపుడు బాలవైద్యంగా 'కశ్యప సంహిత'ను. ఆచార్య దివోదాస ధన్వంతరి శిష్యుడు సుశ్రుతుడు శస్త్ర చికిత్స చెవి, ముక్కు నోరు మరియు

కంటి వ్యాధుల వంటి ఉదర పైభాగాలపై గ్రంథాన్ని రచించి మనకు 'సుశ్రుత సంహిత' ను అందించారు.

చరక సంహిత, సుశ్రుత సంహిత, మరియు వేగుబట్ట రచించిన అష్టాంగ హృదయాన్ని కలిపి "బృహత్త్రయి" అని పిలుస్తారు. ఈ పురాతన గ్రంథాలు నేటికి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తున్నాయి.

ఇవేకాక వివిధ రోగాల నిర్ధారణ, రకరకాల వృక్షాలు, లవణాలు, కషాయాలు. చూర్ణాలు, గుళికలు, ఆసనాలు, అరిష్టలు వంటి వాటిని మూడు గ్రంథాలలో పొందుపరిచారు. అవి మాధవ నిదాన, భావప్రకాశ, మరియు 'శారంగధర సంహిత' ఈ మూడింటిని కలిపి "లఘుత్రయి" అంటారు.

పురాణ కథ: భారతీయ శాస్త్రాల ప్రకారం ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి ధన్వంతరి అధిదేవత, ఇతని ఆవిర్భావం "ఆశ్వయుజ కృష్ణ త్రయోదశి" నాడని వేదాలు సూచిస్తున్నాయి.

ధన్వంతరి మొదట దర్శనం : ఈ కల్పంలో ధన్వంతరి మొట్టమొదట దేవ దానవులు కలిసి మందర పర్వతాన్ని కవ్వంగా చేసుకొని, వాసుకి సర్పాన్ని తాడుగా చేసుకొని, సాక్షాత్తూ శ్రీ మహావిష్ణువే దేవతల వైపు అజిత మూర్తిగా సహాయపడి కూర్మరూపం దాల్చి పర్వతాన్ని వీపుపై మోయగా, పర్వతంపై అధిష్టించి దేవదానవులకు శక్తినిస్తూ అమృతం కోసం పాలకడలిని చిలుకుతుండగా అనేక వస్తువులు, లక్ష్మీదేవి ఆవిర్భవించిన తరవాత ధన్వంతరి ఆవిర్భవించాడు. ఇతని ఆవిర్భావాన్ని భాగవతం ఈక్రింది విధంగా వర్ణిస్తోంది.

"ధృడమైన శరీరంతో, పెద్ద బాహువులతో, ఎఱ్ఱని కన్నులతో, నల్లని శరీరచ్ఛాయ కల్గి, యుక్తవయస్కుడై, పూలమాలను, ఆభరణాలను, పీతాంబరాలు, ముత్యాలహారాలు ధరించి, నూనెతో నిగనిగలాడుతున్న కురులతో, విశాలమైన ఛాతితో, సింహము వలె శక్తి కల్గి చేతిలో అమృత భాండముతో అవతరించాడు.

ద్వితీయ దర్శనం : కాశికాధిపతి దీర్ఘతంసుడు ధన్వంతరిని ప్రార్థిస్తూ పుత్రకామేష్టియాగం చేయగా, రాజు కోరికపై సాక్షాత్తూ ధన్వంతరే అతనికి పుత్రునిగా జన్మించాడు ఇతడు కాశీరాజుగా ప్రసిద్ధిపొంది అనేక ఆయుర్వేద సంహితలు మానవ కల్యాణానికై రచించాడు. వీటి ప్రశస్తి అగ్ని పురాణం 279-289లో మరియు ఇతని శిష్యుడైన సుశ్రుతుని గ్రంథాల్లోనూ ఉన్నది. అందుకే భాగవతంలో "స్మృత మాత్ర ఆర్తి నాశనః" అని "ఎవరు ధన్వంతరిని తలుస్తారో వారు సర్వరోగాల నుండి విముక్తి పొందుతారని" తెలుపబడింది.

మూర్తి స్వరూపం : ధన్వంతరి స్వరూప వర్ణనలో ముఖ్య పురాణమైన "విష్ణు ధర్మోత్తర పురాణం (1-73-41) ప్రకారం ధన్వంతరి సురూపుడు (అందగాడు), ప్రియ దర్శనుడు (అహ్లాద చూపుగలవాడు). రెండు చేతులు కలిగి, ప్రతి చేతిలో అమృత కలశం కలిగి ఉంటాడు.

రామాయణంలో శ్రీరామునికి సముద్రం నుంచి దర్శన మిచ్చినప్పుడు ఒక చేతిలో కమండలం, మరో చేతిలో దండముతో దర్శనమిచ్చాడు.

"ప్రపంచ సార సంగ్రహం" ధన్వంతరి యొక్క అనేక ధ్యాన శ్లోకాలని వర్ణించింది.

సాధారణంగా ధన్వంతరి మూర్తులు నాల్గు చేతులతో దర్శనమిస్తుంటారు. పై చేతిలో శంఖ, చక్రాలు క్రింది చేతుల్లో జలౌకం (జలగ), కమండలము ధరించి ఉంటాడు.

నైతికత ఆరోగ్యానికి ఆధారం : ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి మహర్షులు అనేక విధాల కృషి చేసి ఆయుర్వేదాన్ని అందించారు. భూమి మీద జరిగిన మొట్టమొదటి శస్త్ర చికిత్స భారతదేశం లోనేనని చరిత్ర చెబుతోంది.

ఆయుర్వేదం రోగనివారణ కంటే ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కావలసిన నియమాలకే అధిక ప్రాముఖ్యత నిచ్చింది. స్వాభావికంగా, సామాజికంగా, అధ్యాత్మికంగా కొన్ని మూల సూత్రాల్ని సూచిస్తూ వాటి

ద్వారా శారీరక శక్తిని పెంపొందించుకొని రోగాలను రాకుండా చూసుకోవచ్చని సూచిస్తోంది.

"సద్వృత్తమ"నే ఈ నియమాలు ఏ ఒక్క జాతికో, మతానికో మాత్రమే పరిమితముగాక, మొత్తం మానవాళి కంతటికీ వర్తిస్తుంది. వీటిని పాటించడం ద్వారా మానసిక ఆందోళన పోగొట్టుకొని, మనస్సును అచంచలంగా నుంచి మానసిక శాంతిని పొంది ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

అవి : -

1. ఎప్పుడూ నిజమే మాట్లాడాలి
2. ఉద్రేకానికి లోనుగాక ఎల్లప్పుడూ మనస్సును, సమస్థితిలో ఉంచి ప్రశాంతతను పాటించాలి.
3. ఇంద్రియ నిగ్రహం అవసరం.
4. కీడు చేయని క్రిములను, అల్ప జీవులను ఎన్నడూ హింసించరాదు. సృష్టిలో ప్రతి జీవరాశిని ఆదరించాలి.
5. పేదవారికి, అసహాయులకు, అవసరమైన వారికి ఎల్లప్పుడు సహాయం చేయాలి.
6. ప్రతికూల, అనుకూల పరిస్థితుల్లో నిగ్రహంగా ఉండాలి.
7. ఆహార విహారాదులలో అతి పనికి రాదు.
8. అనారోగ్యులతో కలిసి తినరాదు. అకాలంలో, శుచి లేనిచోట ఆహారాన్ని తీసుకొనరాదు.
9. అవతల వారి తప్పొప్పులను బయటకు చాటవద్దు.
10. ఇతరుల ధనాన్ని, ఆస్తులను దోచుకొనరాదు.
11. సత్ప్రవర్తన లేని వారి సాంగత్యం చేయరాదు.

త్రిదోషాలు సమస్థితిలో ఉన్నవాడే కాక, ఉద్రేకాన్ని, ఆలోచనలనూ, భావనలనూ అదుపులో ఉంచుకున్నవాడే ఆరోగ్యవంతుడని ఆయుర్వేదం నిర్వచిస్తోంది.

ఆరోగ్యరక్షణకి ఆయుర్వేదమే శరణ్యం

శరీరమే ధర్మసాధనకు మూలం (శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం) కాబట్టి ఈ శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలన్నది ఋషివాక్యం. మోక్షసాధనమనే జీవన లక్ష్యం నెరవేరేందుకు ప్రాణమున్నంత వరకూ ఈ శరీరాన్ని రోగాదుల నుంచి కాపాడుకోవాలి కదా! అందుకోసం బ్రహ్మ ప్రసాదించిన విద్య 'ఆయుర్వేదం' ఆయువును గురించి తెలిపే శాస్త్రం 'ఆయుర్వేదం'. 'ఆయువు' అంటే శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, ఆత్మల సంయోగం.

ఆరోగ్యాన్ని ఆయుర్వేదం వర్ణించిన తీరు నవీన వైజ్ఞానికుల్ని సహితం అబ్బుర పరిచింది.

ఎవరు ఆరోగ్యవంతుడు?

శ్లో॥ సమదోష సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియాః ।
ప్రసన్నాత్మేంద్రియమనాః 'స్వస్థ' ఇత్యభిధీయతే ॥

వాత, పిత్త, శ్లేష్మములనే త్రిదోషముల సమత్వం, సమమైన అగ్నిదీప్తి (ఆకలి); రక్తం మాంసమేదోస్థి మజ్జాశుక్రములనే సప్తధాతువుల సమస్థితి, మలమూత్రాది విసర్జక క్రియల సమత్వము - వాటితో పాటు ప్రసన్నమైన ఆత్మ; ఇంద్రియములు, మనస్సు కలవాడు ఆరోగ్యవంతుడు.

ఇట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యసాధనకే ఆయుర్వేదం ప్రసాదించబడింది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం యొక్క ప్రయోజనం రెండు విధాలు. అవి ఆరోగ్యవంతుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం, రోగి యొక్క రోగ నివారణ.

'ఆయుర్వేద ప్రయోజనంతు స్వస్థస్యస్వాస్థ్య లక్షణం - ఆతురస్య వికార ప్రశమనం'. ఆయుర్వేదశాస్త్రం 'ఆర్యోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటం' అనే అంశానికి ప్రాముఖ్యత ఇచ్చింది.

శ్లో॥ నగరీ నగరస్యేవ రథస్యేవ రథీయథా
స శరీరస్య మేధావీ కృత్యేష్వ వహితోభవేత్ ॥

ఒక పట్టణాన్ని నగర రక్షకుడు కాపాడేటట్టుగా, ఒక రథికుడు తన రథాన్ని (వాహనాన్ని) రక్షించుకొనే విధంగా బుద్ధిమంతుడైన వ్యక్తి శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలి అన్నది శ్లోకానికి భావం.

ఈశ్వర నిర్మితమైన ఈ మానవ శరీరం అనే యంత్రంలో రకరకాలైన అవయవ పరికరాలను రక్షించుకోవాలని రథన్ని ఉదాహరణగా ఋషులు అందించిన సందేశం అది. "పశ్యేమ శరదఃశతం జీవేనుశరదః శతః శ్రుణవామ శరదః శతం....." అనే వేద మాతృ వచనాన్ని సాధించేందుకు ఆయుర్వేద గ్రంథాలు అనేక సూచనల్ని మానవాళి కందించాం" చరకసంహిత, అష్టాంగ హృదయం వంటి గ్రంథాలలో నిద్ర లేచింది మొదలు ప్రతీ విషయం కూడా ఎలా అచరించాలో చెప్పే దినచర్య సర్వదా ఆచరణీయం. స్వస్థవృత్తం, సద్వృత్తం పేరుతో శాస్త్రీయమైన జీవన పద్ధతిని మహర్షులు మనకి అందించారు.

శ్లో॥ స్వస్థవృత్తం యతోద్ధిష్టం సమ్యగనుతిష్టతి ।
సః సమాః శతమ వ్యాధిరాయుషానవియుజ్యతే ॥

రోగ రహితమైన ఆయుర్దాయానికి సదాచారాన్ని విధిగా ఆచరించాలని చరక సంహిత పేర్కొంది.

గీతాచార్యుడు నిర్దేశించిన "**యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు..**" అనే సదాచారాన్నే వైద్యగ్రంథాలు విపులీకరించాయి.

ఈ సదాచారంలో మొదటిది పెందలకడే నిద్ర నుంచి లేవటం. "**బ్రాహ్మీ ముహూర్తే ఉత్తిష్టే స్వస్థో రక్షార్థమా యుషం**" (బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో నిద్ర లేచి ఆరోగ్యవంతులు తమ ఆయుర్దాయాన్ని కాపాడుకోవాలి) తెల్లవారకట్ల 4.30 సమయంలో నిద్ర మేల్కొన్న వారికి ఆయువు, ధనము, విద్య, బలం, తేజస్సు వృద్ధి పొందుతాయన్నది శాస్త్రవచనం. విద్యార్థులకు

ఈ సమయంలో చదువు బాగా వంటపడుతుందని ఈ సమయాన్ని "బ్రాహ్మీ" సమయం అంటారు.

నిద్ర నుంచి లేవగానే 1/2 నుంచి 1 శేరు (లీటరు) నీరు త్రాగటం వల్ల మలబద్ధము, ఆమ్లపిత్తము. మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు నివారణ మవుతాయి. ఇటీవల ఈ ఉషఃపానం' బహుళ ప్రజాదరణ పొందుతోంది - మంచి ఫలితాలను అందిస్తోంది. విమ్మట మలమూత్రాదులను విసర్జించాలి.

"రోగాః సర్వేపి జాయన్తి వేగోధీరణ ధారణాత్ ॥

రోగాలన్నింటికి మూలం మలమూత్రాది వేగాలని నిరోధించడమేనన్నది శాస్త్రవచనం. ఇవేకాక ఆకలి, దప్పిక, దగ్గు మొదలగు వేగాలని ఆపుకోరాదు.

వ్యాధులు రెండురకాలు : వ్యాధులు రెండురకాలు అవి సాధ్యము, అసాధ్యము అంటే నయం చేయగలిగేవి, నయం చేయలేనివి.

నయం చేయగలిగేవి కూడా రెండు రకాలు. తేలికగా నయమయ్యేవి, కొంత కష్టపడి నయం చేయగలిగేవి.

నయం చేయలేనివి కూడా రెండు రకాలు. మందులతో కొంత కాలం గడపగలిగేవి. ఏం చేసినా ప్రయోజనం లేనివి.

నయం చేయగలిగిన వ్యాధులు కూడా ఎక్కువ కాలం నిర్లక్ష్యం చేస్తే అవి అసాధ్యాలుగా మారతాయి.

గీ॥ ఆకలియు దప్పి తుమ్ము నిద్రాశ్రు శుక్ర
వాత విణ్మూత్ర శ్రమవమి శ్వాసజృంభ
కాసులను నివి వేగముల్గాన వీని
నాప దదదంద్రు బుధులు సర్వాత్మ కృష్ణ!

నవనాగరిక సమాజంలో ఎందరో ఈ వేదవాక్కును అలక్ష్యం చేస్తూ అనారోగ్యం కొనితెచ్చుకొంటున్నారు. వేగ నిరోధం వల్ల కల్గే అనర్థాలను చిన్నప్పట్నుంచి పిల్లలకు తెలియజెప్పాలి. ప్రభుత్వం కూడా నగరాలలో స్త్రీ, పురుషులకు సంబంధించిన శౌచాలయాల్ని ఏర్పాటు చేయటం వల్ల అనేక రోగాలు రాకుండా నివారించవచ్చు.

చరక సంహితలో ఒక అధ్యాయమంతా ఈ వేగాలను నిరోధించటం వల్ల కల్గే దుష్పరిణామాలు విపులంగా వర్ణించారు. అలాగే కొన్ని వేగాలను నిరోధించాలి. అవి ఏవనగా......

గీ. **మదము లోభము మోహము మత్సరంబు**
కామమును క్రోధమనెడి వేగములనెపుడు
శత్రుషడ్వర్గమనుచు యోచనము సల్పి
దూర మొనరింప సుఖము చేకూరు కృష్ణ!

అరి షడ్వర్గములనే ఆరింటినీ మాత్రం ఆపాల్సిన వేగాలుగా శాస్త్రం పేర్కొంది. ఇవి మనస్సులో వున్న వారు 'ఆరోగ్యవంతులు' కాబోరు.

దంతధావనం : ఆరోగ్యవంతులు ఆచరించాల్సిన దినచర్యలో దంతధావనం ప్రథమమైనది. నోటిమాలిన్యం పోగొట్టి పండ్లకు నిర్మలత్వం కల్గించేందుకు "పళ్ళు" తోముకొనే విధానాన్ని విపులంగా వివరించారు శాస్త్రవేత్తలు.

"ఏకైకం ఘర్సయేద్దంతం మృదునాకూర్చకేనచ" ప్రతి దంతాన్ని జాగ్రత్తగా చిగుళ్ళకు బాధ కలుగనీయకుండా శుభ్రము చేయవలెనని చెప్పారు.

దంతకాష్టములుగా ఉపయోగించు చెట్లు నేటికీ శాస్త్రీయంగా, దంత సంరక్షకాలుగా నిరూపించ బడుతున్నాయి. వేపపుల్లతో మాత్రమే దంత ధావన చేసుకొనే పూర్వకాలపు వాళ్ళు ఏ పంటి వ్యాధీ లేకుండా

జీవించటం, ముసలి వయస్సులో కూడా పండ్లు స్థిరంగా వుండటం మన పూర్వీకులలో కొందరికి అనుభవమే.

దంతధావనకై వేప, తుమ్మ, గానుగ, ఇప్ప మఱ్ఱి మొదలగు కొమ్మలు (సన్నవి) తీసుకొని చివర మెత్తగా కుంచెగా వేసి ఒక్కొక్క పంటిని మెల్లగా తోమాలి. ఉత్తరేణి వేరు కూడా దీనికై ఉపయోగించవచ్చు. పై చెట్ల బెరడును పొడిగా చేసి, అందులో కర్పూరము, లవంగాలు, జాజికాయల మొత్తటి చూర్ణము కలిపి, ఆ పొడితో పండ్లు తోముకోవటం వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు పొదుపు కూడా అవుతుంది. ఒక కవి దంత కాష్టాలు (పన్ను తోము పుల్ల) ఏవో తెలుపుతూ ఈ విధంగా వ్రాసారు.

పలుదోము పుల్లలకు కరువా !
కరువైతే - మరి పెంచుటే పెద్దబరువా!
ఉత్తరేణి తుమ్మకంది కానుగ ఇప్ప వేప
మఱ్ఱి జాతులెన్నియో లేవయా....

ఈ సంపదను మరచి విదేశీ కంపెనీల టూత్‌పేస్టలను వాడే స్థితిలో మనం వుండటం శోచనీయం.

ఆయిల్ పుల్లింగ్ (తైల గండూషం) : పళ్ళు, నోటికి ఆరోగ్యం చేకూర్చే మరో ప్రక్రియ ఆయిల్ పుల్లింగ్ (నూనెతో పుక్కిలిపట్టటం).

చరక సంహితలో ఈ 'తైల గండూషం' యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. దీనివల్ల కంఠస్వరం బలపడుతుంది. పాటలు పాడేవారు, ఉపన్యాసకులు, ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో వాళ్ళు ఈ గండూష ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. 'ఆయిల్ పుల్లింగ్' అంటూ అనేక వార్తాపత్రికల్లో వచ్చే వ్యాసాలకు మూలం ఆయుర్వేద గ్రంథాలే.

ఈ 'ఆయిల్ పుల్లింగ్' వల్ల గొంతు ఎండిపోదు. పెదాలు పగలటం తగ్గి, దంతమూలాలు గట్టిపడతాయి. నాలుకకి రుచులను గ్రహించే శక్తి పెరుగుతుంది కూడా.

నూనెను పుక్కిలి పట్టడమేకాక, ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో మరెన్నో ప్రక్రియలలో నూనె ఉపయోగాలను ఉల్లేఖించారు.

భారతీయులందరికీ ఇవి సుపరిచితమైనవే. ఎవరు నిత్యం తలకు నూనె రాసుకొంటారో వారికి తలనొప్పి, బట్టతలరాదు. వెంట్రుకలు రాలవు. నెరవవు. అంతేకాక సుఖంగా నిద్ర పడుతుంది.

'అభ్యంగస్నానం': అనే మాట అందరికీ తెలిసినదే. దీని అర్థం శరీరానికి నూనె రాసుకొని స్నానం చేయటం.

శ్లో॥ సుస్పర్శోపచితాంగశ్చ బలవాన్ ప్రియదర్శనః ।
భవత్యభ్యంగ నిత్య త్వాన్నరోల్పజర ఏవచ॥

రోజూ నూనె పూసుకొనుట వల్ల శరీరానికి మృదుత్వం అవయవ సౌష్ఠవం కల్గి వ్యార్ధక్య చిహ్నాలకి దూరంగా వుంటారు. స్నానానికి ముందు నూనె రాసుకోవటం అవశ్యం ఆచరణీయం. ముఖ్యంగా పాదాలకు నూనెను విశేషంగా రుద్దమని ఋషివాక్యం.

శ్లో॥ ఖరత్వం శుష్క తారౌక్ష్యం శ్రమస్సుప్తిశ్చపాదయోః ।
సద్య్వఏవోపశామ్యంతి పాదాభ్యంగ నిషేవణాత్॥

నూనె మర్దనా చేయటం వల్ల పాదాల నొప్పి, తిమ్మిరి తగ్గి వాటి కాఠిన్యము, ఎండిపోవటం తగ్గుతుంది. పాదాలు పగలవు.

పాదాభ్యంగం చేసుకొంటే కంటిచూపు నిర్మలంగా వుంటుంది. పాదాలు మృదువుగా, బలంగా తయారవుతాయి. ఆచరణకు బహుయోగ్యంగా వుండే ఈ పాదాభ్యంగ ప్రయోజనాన్ని అందరూ పొందవచ్చు.

నలుగు పెట్టుకొనుట : ఒంటికి నూనె రాసుకొన్నాక సుగంధ చూర్ణాదులతో ఉద్వర్తనం (నలుగు పెట్టుకోవటం) చేసుకోవటం వల్ల శరీర దుర్గంధం పోయి, అధిక కొవ్వు నశించి చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

పూర్వం పండగల పేరుతో, పుట్టినరోజు నాడో శాస్త్రీయంగా ఈ క్రియలను ఆచరించేవారు. సబ్బుల స్నానాలు వచ్చాక మరచిపోయిన సంపూర్ణస్నానం ఇదే. చర్మవ్యాధి నిపుణులు కొన్ని చర్మ సంబంధ రోగాలలో 'సబ్బు' వాడవద్దు – సున్నిపిండి వాడమని చెప్పటం బట్టి సౌందర్య సబ్బుల స్వరూపం తెలుస్తోంది.

కర్ణపూరణం : చెవిలో రోజూ నూనె వేసుకోమనీ, దీనివల్ల గట్టిగా చెప్తేగానీ వినపడక పోవటం, చెవుడు రాకుండా వుంటాయి. వాత సంబంధ దోషాలు తొలగుతాయి కూడా. గ్రీజు మొదలైన నూనెలను ఉపయోగించి యంత్రాలను వాహనాలను యోగ్యమైనవిగా చేసినట్లే శరీరానికి నూనె రాసుకోవటం కూడా.

అత్యంత నాగరిక సమాజం ఆనాడుండేదనటానికి వారి తాళపత్రగ్రంథాలే సాక్షి. స్నానం తర్వాత వస్త్రధారణ, రత్నాభరణభూషణ ధారణ వర్ణన ఇందుకు ఉదాహరణ. తలవెంట్రుకలు, మీసము, గడ్డము, గోళ్లు వంటివి శుభ్రంగా వుంచుకొనే 'క్షౌర కర్మ'లను ఆచరించే విధానాలను ఋషులు వర్ణించారు.

ప్రతీరోజే వ్యాయామం చేయాలనీ, వ్యాయామం వల్ల శరీరం తేలికబడటం, పనులు చేయటంలో సామర్థ్యం ఎక్కువవటం, ఆకలికలగటం, అధికమైన క్రొవ్వు కరగటం వంటి అనేక ప్రయోజనాల్ని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.

భోజనవిధి : వర్ణిస్తూ భుజింపదగినవీ, తగనివీ పేర్కొన్నారు శాస్త్రజ్ఞులు. భోజనం ఎలా చెయ్యాలి. ఎంత తినాలో చెప్పారు.

గీ. **కుక్షిలో నర్ధభాగము కూడు, నీరు**
కాలు భాగము, తక్కిన కాలుభాగ
మనిల సంచారమున కుండునటు దలంచి
పంచి మైనముతో భుజింపవలె నెపుడు.

.....భోజనం తర్వాత నూరు అడుగులు ("భుక్త్వాశత పదంగచ్ఛేత్") నడవటం వల్ల అన్నం బాగా వంట బడుతుంది.

తాంబూలం : నైవేద్యయం తర్వాత తాంబూలం కదా! జాజికాయలు, పోకలు, లవంగాలు, మిరియాలు, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరంతో కూడిన మృదువైన తమలపాకుల సేవన నోటినిర్మలత్వానికీ, ఆహారం జీర్ణమవటానికీ పనికొస్తుంది.

"ఆకలి వేసినప్పుడే అన్ని జంతువులూ ఆహారం తింటాయి. మానవుడు తప్ప" అంటారో కవి. అది ఈనాటి 'నాగరిక మానవుని పురోగతి!'

చిరుతిళ్ళు : అన్నం తినేముందు ఏదైనా తినటం (అద్యశనం). తిన్నది జీర్ణం కాకుండానే చిరుతిళ్లు తినటం; అతిశీతల పదార్థం తిన్న వెంటనే వేడి పదార్థాలను తినటం, విరుద్ధ విషమ ఆహారాలు సేవించటం అశాస్త్రీయం. ఆరోగ్యం కాపాడుకొనేవారు భోజనాన్ని సమయానికి చేయాలి. "శతం విహాయ భోక్తవ్య"- వంద పనులు పక్కన పెట్టి భోజనం వేళకి చేయమన్నారు.

మన పూర్వీకులు ఈ విషయాన్ని ఆచరించే వారు. ఆరోగ్యవంతులుగా నిండా నూరేళ్ళూ జీవించారు. ఆచరించిన జీవన విధానాన్ని భారతమంతటా సంప్రదాయంగా మలచారు. తరతరాలకూ అందించారు. పరంపరాగతమైన ఈ ఆచార వ్యవహారాలు క్షీణిస్తున్నాయి. ఇప్పటి కయినా జాగృతి చెంది నాటి విజ్ఞాన విధానాలను తిరిగి ఆచరించకపోతే నష్టపోయేతి మనమే.

ప్రపంచానికంతతటికీ ఆచరణయోగ్యమైన సమగ్ర ఆరోగ్య విధానాన్ని జీవన గతిలో కలబోసిన భారతీయ వైద్య విజ్ఞాన మొక్కటే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి శరణాగతి.

వైద్య జ్యోతిషం - ఆరోగ్యంలో మనసు పాత్ర

జ్యోతిశ్శాస్త్రం వేదాంగాలలో నేత్రస్థానీయమై యుండి భారతీయ శాస్త్రాలలో ఉన్నత స్థానమందున్నది. అటువంటి జ్యోతిశ్శాస్త్రము మిగిలిన అన్ని శాస్త్రములతో అవినాభావ సంబంధం కలిగివుంది. ముఖ్యంగా వైద్యశాస్త్రంతో పూర్వకాలంలో వైద్యులకు జ్యోతిష పరిజ్ఞానముండి తదనుగుణంగా వైద్యం చేసేవారు. 'Prevention is better then cure' అన్నట్లుగా జ్యోతిషశాస్త్ర పరిజ్ఞానం ద్వారా వ్యక్తికి రాబోయే రోగాలను ముందుగానే తెలిసికొని దానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసికొనుటకు వీలవుతుంది. మానవ శరీరంలోని సప్త ధాతువులకు, వాత, పిత్త, కఫ ప్రకృతులకు గ్రహాలకు సంబంధం ఉంది. రాశిచక్రంలోని ద్వాదశ రాశులకు సంబంధం ఉంది. జాతక చక్రంలో 'షష్ఠభావము' జాతకుని రోగభావాన్ని సూచిస్తుంది.

బృహత్పరాశరహోర శాస్త్రం ప్రకారము శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు గ్రహాల అధిపత్య విషయంలో **రవి** ఎముకలకు, **చంద్రుడు** రక్తానికి, **కుజుడు** మజ్జకు, **బుధుడు** చర్మానికి, **గురుడు** వసకు (మాంసములోని క్రొవ్వు పదార్థము) **శుక్రుడు** వీర్యానికి, శని నరాలకు అధిపతులుగా పేర్కొనబడ్డారు. బృహజ్జాతకంలో గర్భస్థ శిశువు పిండ దశ నుండి ప్రసవం వరకు ఏ గ్రహాల వల్ల ఏయే అవయవాలు ఏర్పడతాయో వివరించారు.

శ్లో॥ "పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణబాధతే
తచ్ఛాంతి రౌషధైర్దానైః జప హోమ సురార్చనైః"

పూర్వజన్మలో చేసిన పాపం ఈ జన్మలో వ్యాధి రూపంలో బాధిస్తుంది. ఆ దోషాలను ఔషధాలు, దానాలు, జప హోమాలు, దేవతల పూజల వలన తొలగించుకోవాలి. ఏ తప్పలు చేస్తే ఏ

వ్యాధులు వస్తాయో తెలిసికొనడం వలన వ్యక్తి తన ప్రవర్తనను, నడవడిని సరిదిద్దుకొన వచ్చును. 'బసవరాజీయం' అనే గ్రంథంలో ఏ పాపం వలన ఏ వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయో వివరించారు.

వ్యాధుల నివారణకు జ్యోతిశ్శాస్త్రం పరంగా

చేయవలసిన ప్రక్రియలను గురించి తెలుసుకుందాం.

భగవద్గీతలో ప్రకృతి ననుసరించి సహజమైన ఆహార విహార చేష్టలను శాసించింది (యుక్తాహార విహారస్య.....) భారతీయ సంప్రదాయం ప్రకారం ప్రాణాయామం, యోగా, ధ్యానం, జపం ద్వారా మనసును నియంత్రించుకోవచ్చు. ఆహార, ఔషధ స్వీకరణలో ప్రకృతికి దగ్గరగా వ్యవహరించి నట్లయితే ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. ప్రకృతి శక్తులకు దూరం కావడం అనారోగ్య మేతువౌతుంది. 'తినేది తినబడేది అన్నం' అనేది ఉపనిషద్వాక్యం. మితాహారం తినబడుతుంది. అమితాహారం మనిషిని తింటుంది. ఓషధులు, దానాలు, జపాలూ, హోమాలు, రత్నధారన దోషాలను తగ్గిస్తాయి.

ఔషధాలు : రోగానికి కారక గ్రహసంబంధమైన మూలికలను ఔషధిగా స్వీకరించడం వలన ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది.

దానం : దానం చేయని దినం దుర్దినం' అన్నది దర్శశాస్త్ర వచనం. వ్యక్తి ఒక వస్తువును అనుభవించడం వలన పరిమితమైన ఆనందం కలుగుతుంది. అదే వస్తువును దానం చేయడం ద్వారా వేరే వ్యక్తి అనుభవించడం వలన కలిగే ఆనందం అపరిమితం. గ్రహసంబంధమైన ధాన్యాలు దానం చేయడం వలన ఆ గ్రహదోషాలను తొలగించుకొని ఆరోగ్యాన్ని సిద్ధించుకోవచ్చు. **రవికి** గోధుమలు, **చంద్రునికి** బియ్యం, **కుజునికి** బొబ్బర్లు, **శనికి** నువ్వులు, **రాహువుకి** మినుములు, **కేతువుకి** ఉలవలు చొప్పున దానం చేయాలి.

జపం : జపం ద్వారా మనసుకు ఏకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది. వ్యక్తి తన జపం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సిద్ధించుకోవచ్చు. అన్ని మనసులలో ఉన్నది ఒకే పరమాత్మ చైతన్య పదార్థం. కావున నిస్వార్థమైన వేరే వ్యక్తి చేసే జపం వలన కూడా అనారోగ్యం తొలగించుకోవచ్చు. ప్రార్థన, జపం వ్యక్తి సమస్యా పరిష్కారానికి భగవంతుడిచ్చిన గొప్పవరం. వ్యక్తి జాతకంలో రోగాన్ని సూచించే షష్ఠభావానికి వ్యయిభావమైన పంచమ భావం రోగనివారణను సూచిస్తుంది. అదే పంచమ భావం ఆలోచనను, ఉపాసన, మంత్రసిద్ధులను కూడ సూచిస్తుంది. ఉపాసన, మంత్రసిద్ధి ద్వారా రోగనివారణ చేసుకోవచ్చునేది దీనికి సంకేతం.

హోమం : అనారోగ్యానికి కారక గ్రహానికి సంబంధిత మంత్రంతో మూలికలతో హోమం చేయడం ద్వారా వచ్చే పొగ, సూక్ష్మరూపంతో వాతావరణంలో ప్రవేశించి ఆరోగ్య ప్రదాయిని అవుతుంది.

అర్చన : అనారోగ్యానికి కారక గ్రహానికి సంబంధించిన అధిదేవతలను అర్చించడం ద్వారా ఆరోగ్యసిద్ధి అవుతుంది. రవికి సూర్యహోమము. ఆదిత్యహృదయ పారాయణ.

శివస్తుతి : చంద్రునికి గౌరి, కుజునికి సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఆరాధన, బుధునికి విష్ణువు, గురుడికి ఇంద్రుడు, దత్తాత్రేయుడు, శుక్రునికి ఇంద్రాణి, లక్ష్మి, శనికి కాలుడు, ఈశ్వరారాధన చేసినా శ్రేయస్కరం. గ్రహ సంబంధమైన వస్త్రాలను దానం చేసి ఉపశమనం పొందవచ్చును. రాహువుకు పీతాంబరం, శుక్రునికి పట్టు వస్త్రాలు, రవికి ఎరుపురంగు గల వస్త్రం, చంద్రునికి తెల్లని వస్త్రం, కుజునికి ఎఱ్ఱని వస్త్రం, శనికి చిత్రవర్ణం గల వస్త్రం దానం చేసి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

రత్నధారణ : నవరత్నధారణ చేయుట ఉత్తమం. లేనిచో ఏ గ్రహం దోషఫలితం ఇస్తుందో ఆ గ్రహానికి సంబంధించిన రత్నాన్ని ధరించవచ్చును.

రవికి కెంపు, చంద్రునకు ముత్యం. కుజునికి పగడం, బుధునికి పచ్చ, గురునికి పుష్యరాగం, శుక్రునికి వజ్రం, శనికి నీలం, రాహువుకి గోమేధికం, కేతువుకి వైఢూర్యం ధరించాలి. ముఖ్యంగా రత్నాలు దోషరహితాలై యుండాలి. రత్నధారణకు శక్తిలేనపుడు మూలికలను కూడ ధరించవచ్చును.

పై జ్యోతిషపరమైన ప్రక్రియలే కాక భారతీయ సంప్రదాయంలో **సంగీతంలో అనారోగ్యాన్ని పోగొట్టే విధానం** ఉంది. మంచి సంగీతం ద్వారా శరీరంలోని నాడీ మండలానికి స్వాంతన చేకూరుతుంది. మనసుకి ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. లలితా సహస్ర నామ స్తోత్రం లోని **"విశుద్ధి చక్రనిలయా....యాకిన్యంబా స్వరూపిణీ"** వరకు ధ్యాన పారాయణ ద్వారా శరీరంలోని షట్చక్రాలలోని అనారోగ్యకారక వికారాలు తొలగి ఆరోగ్యసిద్ధి కలుగుతుంది.

ఆరోగ్యలో మనసు పాత్ర : "మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః" మనస్సే బంధానికి, మోక్షానికి కారణం. మనసును తాళపు చెవితో పోల్చవచ్చు. ఒకవైపు త్రిప్పితే బంధమౌతుంది. (lock) మరోవైపు త్రిప్పితే విమోచన (unlock) మోక్షానికి దారితీస్తుంది. సానుకూల ఆలోచనా విధానం ద్వారా జ్ఞానము, మోక్షము, వైపు, వ్యతిరేక ఆలోచనా విధానం (Negative thinking)ద్వారా బంధము వైపు (అజ్ఞానము) మనస్సు వెళ్తుంది. భగవద్గీతలోని దైవాసుర సంపద్విభాగ యోగంలో చెప్పిన దైవీ గుణాలను సానుకూల ఆలోచనా విధానంగా, అసురీగుణాలను వ్యతిరేక ఆలోచనా విధానంగా గ్రహించవచ్చును.

మనసు ఎంత ప్రధానమైనదో ఒక చిన్న ఉదాహరణతో గమనించవచ్చు. ఎలుక పిల్లికి భయపడడం చూసి మాంత్రికుడు దానిని పిల్లిగా మార్చాడు. తర్వాత కూడ భయపడడం చూసి పిల్లి నుండి కుక్కగాను,

కుక్కనుండి పులిగాను మార్చాడు. అయినా ఆ పులి వేటగాడికి భయపడసాగింది. దాని భయపడే మనస్తత్వాన్ని చూసి తిరిగి ఎలుకగా మార్చాడు. దీని వలన మనం నేర్చుకోవాల్సింది భయపడేమనసున్నవాడు భౌతికంగా ఎంత ఎదిగినా ప్రయోజనం లేదు. భగవద్గీతలో కూడ కృష్ణుడు అర్జునికి దైర్యమే బోధించాడు. (**క్లైబ్యం మాస్మగమః పార్థ! నైత్వయ్యుపపద్యతే క్షుద్రం హృదయం దౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతప**) మానవునికి కావలసింది దేహారోగ్యమేకాదు. మానసిక ఆరోగ్యం కూడ ప్రధానం.

భగవంతుడు మనకు చేసిన శరీర నిర్మాణ నిర్వహణ తలచుకుంటేనే ఎంతో ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. మన మెదడులో 10 కోట్ల కంటె ఎక్కువ కణాలు ఉండి అవి పరస్పరం అనుసంధానింపబడ్డాయి. వానిలో 98% కణాలు ప్రతి సంవత్సరం మార్పు నొందుతుంటాయి. కణాలలో క్షీణత చాలావరకు మానసిక వత్తిడి ద్వారా అవుతుంది. కనుక మానసిక వత్తిడి (Stress) కి దూరంగా ఉండగలిగితే చాలావరకు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు. అనారోగ్యం కంటే అనారోగ్య భావన ఎంతో కీడు చేస్తుంది. పాముకాటు విషం కంటె, పాము కాటు భయం వలన చనిపోయే వారి సంఖ్య ఎక్కువట. మన శరీరము మనసును అనుసరిస్తూ ఉంటుంది. మన భావాలు, స్పందనలు అన్ని మనసు నుండి ప్రారంభమవుతాయి. అందుకే మనసును ధ్యాన ప్రాణాయామాది క్రియల ద్వారా నియంత్రించుకుంటే ఆరోగ్యం సిద్ధించినట్లే, ఆరోగ్యానికి ప్రేమతత్వం, మతతత్వం, మితాహారం, సజ్జనసాంగత్యం, సానుకూల ఆలోచనా విధానం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం పూజాదికాలు ముఖ్యం. ప్రేమతత్వం, ఆయుర్దాయం అవిభాజ్యాలు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం గుండె జబ్బులు ఉన్నవారిలో ఎక్కువ మందికి ఇంటిలో ప్రతికూల వాతావరణం, దానివలన కలిగే మానసిక వత్తిడే కారణమట.

కాంతినిస్తుంది. ఎముకలను వృద్ధి చేయుటకు తోడ్పడుతుంది. హృదయ రోగాలను నివారిస్తుంది.

స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రల్లో: భోజనం చేయటం వలన శోధన, పాండు రోగాలు నయమవుతాయి. కామిలా వ్యాధి నివారిస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, జఠరాగ్ని వృద్ధి కలుగుతాయి.

అల్యూమినియం పాత్రల్లో: భోజనం చేసినా, అందులో భోజన పదార్థాలు ఉడికించినా నష్టమే. అల్యూమినియం పాత్రలో భోజనం చేయటం వల్ల దీర్ఘకాలపు అతిసార వ్యాధి కలుగుతుంది. అల్యూమినియపు విషం వల్ల అనేక చర్మరోగాలు రావటమేకాక, జఠర రోగాలు, ఎక్కువగా చెమట పట్టడం, నరాలకు సంబంధించిన రోగాలు, తలతిరుగుట మొదలైన రోగాలు వస్తాయి. మాస్కోలో కేంద్ర ప్రయోగశాల యందు అల్యూమినియం పాత్రలపై జరిపిన ప్రయోగాల్లో - అల్యూమినియం పాత్రలో ఆహారం తిన్న ఎలుకలు, ఇతర ఎలుకల కంటే ముందుగానే అర్బుద (కేన్సర్) రోగాలకి లోనయినట్లు తెలిసింది. ఆహార పదార్థాల్లో వుండే ఆమ్లం ఈ లోహంపై ప్రభావం చూసి అనేక వ్యాధులకు కారణమైనట్లు తెలుస్తోంది.

గాజు మరియు పోర్సలిన్‌పాత్రలో : భోజనం చెయ్యటం నేడు సాధారణమైంది. వీటిల్లో ఇతర లోహాల కుండేలా రోగాలను నిగ్రహించే గుణం కానీ, ఆరోగ్యానికి సహకరించే వైద్యక గుణం గానీ లేదు. అయితే ఆహార పదార్థాలు వీటిల్లో వుంచడం వలన ఎటువంటి దోషాలు ఉత్పత్తి కావు. ఈ పాత్రలను వేడి నీటితో శుభ్రం చేయటం తప్పనిసరి.

ఆకుల్లో అరటిఆకు : భోజనానికి చాలా శ్రేష్ఠమైంది. అరటి ఆకులో భుజించుట వల్ల కఫవాతాలు హరిస్తాయి. బలం, ఆరోగ్యం ఎక్కువవుతాయి. శరీరకాంతి పెంపొందుతుంది. ఆకలి, దంత కాంతి కలుగుతాయి. పైత్యము, శ్లేష్మ వికారాలు, శూలలు (నెప్పులు) పోతాయి. ఇది క్రిమినాశనకారి. కడుపులో పుండ్లను సైతం నయం చేస్తుంది.

సాధారణంగా అరటిఆకును తాజాగా వున్నప్పుడే ఉపయోగిస్తారు. మిగిలిన ఆకులతో తయారయ్యే విస్తర్లను తాజావే కాక ఎండిన తర్వాత కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆకులు తాజావి ఉపయోగించడం వల్ల ఒక విశేష గుణముంది. ఈ పచ్చని ఆకులలో క్లోరోఫిల్ అను పదార్థము ఆహారానికి చేరి దేహారోగ్యమునకు సహాయకారి అవుతుంది. దీనితో ప్రేగుల్లోని క్రిములు నాశనమవుతాయి. ఈ దృష్టితో అరటి ఆకును ఉపయోగించుటకు ప్రతివారు ఇష్టపడతారు. భోజనం తృప్తిగా చేస్తారు. దొరికినంత వరకు అరటి ఆకును అన్నిటికన్న శ్రేష్ఠమని భావించి ఉపయోగించడం చాలా మంచిది.

మోదుగ విస్తరి : తో భోజనం చేయటం వలన క్రిమిరోగ నివారణ, జఠరాగ్ని వృద్ధి కుష్ఠహరణం, నేత్ర దోష నివారణ, వీర్య వృద్ధి కలుగుతాయి. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం మోదుగ చంద్రునికి సంబందించినది. చంద్రుడు మనఃకారకుడు. అందుచే ఈ ఆకులో మనస్సుపై మంచి ప్రభావం కలిగించే గుణమున్నదని తెలుస్తోంది.

పనస విస్తరి : యందు భుజిస్తే అగ్ని వృద్ధి, పిత్తహర గుణాలుంటాయి.

రావి విస్తరి : వల్ల పిత్త, శ్లేష్మ నివారణ, అగ్ని వృద్ధి కలుగుతాయి. వీర్యవృద్ధి, జననేంద్రియ దోష నివారణ మగును. విద్యార్జనకు మనసు పుడుతుంది.

పక్కపట్ట : అగ్నివృద్ధిని కలిగించి, వాత పిత్తరోగాలను హరిస్తుంది.

మఱ్ఱి చెట్టుకు : విష్ణువు అధిపతి. విష్ణువు స్థిరతకు కారకుడు. అందుచేత ఈ విస్తరిలో భోజనంచేస్తే మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

రావి చెట్టు కూడా విష్ణువుగా చెప్పబడుతోంది. "అశ్వత్థాయ నమః " అని విష్ణు సహస్రనామాల్లో చెప్పబడింది. ఈ వృక్షానికి బృహస్పతి అధిదేవత. జ్యోతిశ్శాస్త్ర ప్రకారం బృహస్పతి విద్యాకారకుడు వాక్ కారకుడు. సామాన్యంగా పిల్లలకు త్వరగా మాటలు రానప్పుడు, కొంతకాలం రావి

ఆకుల్లో భోజనం చేయిస్తే మాటలు వస్తాయని తెలుస్తోంది. విద్యార్జనకు మనస్సు పుడుతుందని చెప్పబడింది.

ముఖ్యంగా అరటి, మోదుగ, మఱ్ఱి ఆకు విస్తేర్లలో భోజనం చేయుట వలన ప్రేగుల్లో క్రిములు నాశనమౌతాయని ఆయుర్వేదం నొక్కి చెబుతోంది. దీనిని మనం గమనించాలి.

మన ఆచారాల్లో ఆరోగ్యం

మనది ప్రాచీనమైన సంస్కృతి. సంస్కృతి అంటే మన జాతి కూడబెట్టిన అనుభవం. మన సంస్కృతి ప్రాచీనమైనదే కాక సజీవమైనది కూడా. అందువల్లనే మన ప్రాచీన సంస్కృతి అనేక ఆచారాలను మనం ఇప్పటికీ అలవాటు గా అనుసరిస్తున్నాం. మన దైనందిన జీవితంలో అటువంటి అలవాట్లు అనేకం కన్పిస్తాయి. ఉదయాన్నే లేచి పళ్ళు తోముకునే దగ్గర్నుంచి వాకిలి ఊడ్చి కల్లాపి చల్లడం, ముగ్గు వేయడం. స్నానం చేసి భోజనం చేయడం, బట్టలు ధరించడం, వంటలు చేసుకోవడం వరకు అనేక సందర్భాల్లో మనం వాడే వస్తువులు అనుసరించే పద్ధతులు అనేకం ఉంటాయి.

అయితే ఇవన్నీ గుడ్డివాటుగా వచ్చిన అలవాట్లు కావు. వీటి వెనుక మన పూర్వులు అనేక తరాలుగా చేసి ఆలోచన, పరిశీలన, పరిశోధన ఇమిడి ఉన్నాయి. ఈ పరిశీలన, పరిశోధన ఆలోచనల్నే శాస్త్రీయత అంటాం. అంటే నేడు మనం మాములుగా ఆచరించే రోజువారీ పనుల వెలుక శాస్త్రీయత దాగివుందని చెప్పవచ్చు.

ఉదయాన్నే నిద్ర లేవడం : మన పెద్దలు ఏనాడో ఏర్పరచిన అలవాటు, ప్రకృతి నియమానికి తగినట్లుగా యొక్క ఉద్దేశం. అంటే ప్రకృతికి ఒక

క్రమం ఉంది. ఆ క్రమం ప్రకారం మానవుడు జీవిస్తే ఆరోగ్యం, విజ్ఞానం, సంపద సుఖం కలుగుతాయని అర్థం. అదెలాగో చూద్దాం.

ఉదయం పూట ముఖ్యంగా సూర్యుడు ఉదయించడానికి కొద్ది సమయం ముందు ప్రకృతి ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. గాలిలో ప్రాణవాయువు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో చెరువుల, బావులు, నదులలోని నీరు కూడా తేటగా, శుభ్రంగా వుంటుంది. ఆ సమయంలో మేల్కొన్న వ్యక్తి స్వచ్ఛమైన నీటి యొక్క శుభ్రమైన గాలి యొక్క పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందగలుగుతాడు. ఆ సమయంలో వ్యాయామం చేసి స్నానం చేసి దైవధ్యానం చేసిన వ్యక్తికి దైనందిన కార్యక్రమాలు రోజంతా చక్కగా నిర్వర్తించడానికి అవసరమైన శక్తి, ఉత్సాహం చేకూరుతాయి. తద్వారా వ్యక్తి యొక్క పని సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

అంతే కాదు పూర్వకాలంలో ఈ అలవాటు విజ్ఞాన సముపార్జనకు కూడా తోడ్పడేది. ఉదాహరణకు వైద్యులు ఉదయాన్నే మందు మొక్కల కోసం అన్వేషణ సాగించే వారు. అనేక రకాల మొక్కలు ఉదయాన్నే పుష్పిస్తాయి. వాటిని సేకరించడానికి, గుర్తించడానికి ఉదయాన్నే వెళ్లవలసి ఉండేది. అంతేకాదు నక్షత్ర శాస్త్రాన్ని అభ్యసించే వారు చీకటితోనే లేచినప్పుడు మాత్రమే కొన్ని నక్షత్ర సమూహాలను గుర్తుపట్టే అవకాశం కలిగేది. ఈ రోజుల్లో మందు మొక్కల కోసం వెదికే అవసరం తగ్గినప్పటికీ ప్రకృతి పరిశీలన చేయదలచి వారికి, పక్షులు, జంతువులను పరిశోధించదలచిన వారికి వేకువనే మేల్కోవడం తప్పనిసరి. ఈరోజుల్లో కూడా పొలం పనులు చేసేవారు, చేపలు పట్టేవారు ఉదయాన్నే తమతమ పనుల్లో నిమగ్నమవుతారు. అందుకు కారణం ఆ సమయంలో పరిసరాలు వారివారి పనులకు అనుకూలంగా ఉండడమే. ప్రకృతి లయతో జీవన లయను కలగలపడం ద్వారా పూర్వులు ఇప్పుడు చెప్పిన అనేక ప్రయోజనాలను సాధించాను.

ఉదయాన్నే వాకిట్లో పేడనీళ్ళతో కల్లాపిచల్లి ముగ్గుపెట్టడం అనాదిగా వస్తున్న మరొక అలవాటు. దీనివల్ల మనం రోజంతా తిరుగాడవలసిన ముంగిలి శుభ్రంగా, అందంగా ఉండటమే కాక పేడ, ముగ్గు వంటి వస్తువుల్లో ఉన్న క్రిమినాశక శక్తివల్ల పరిసరాలు ఆరోగ్యవంగంగా ఉంటాయి. దీనినే మనం ఆధునిక పరిభాషలో Hyginic (పరిసరాల శుభ్రత) అంటున్నాం. అనేక రకాల రోగక్రిములు మనం నడిచేటప్పుడు పాదాలకు అంటుకొని ఇళ్లలోకి ప్రవేశించి రోగాలను కల్గిస్తాయని వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది. కల్లాపి చల్లి, ముగ్గు పెట్టడం ద్వారా అట్టి అనేక వ్యాధులను రాకుండా నివారించవచ్చు. నిరోధం చికిత్స కంటే మంచిది కదా.

మనం ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి - ఎంత తీసుకోవాలి: అనే విషయంలో కూడా అనేక నియమాలను మన పెద్దలు నేర్పారు. ఉదాహరణకి మనం అలవాటుగా ఉపయోగించే అల్లం, వెల్లుల్లి, మిరియం, శొంఠి, మెంతులు, పసుపు మొదలైన వస్తువులు ఆహార పదార్థాలుగా మాత్రమే కాక శక్తివంతమైన ఔషధాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం వెల్లుల్లి గుండెకు మంచిదని, మెంతులు చక్కెర వ్యాధిని తగ్గిస్తాయని, పసుపు క్యాన్సర్‌ను నిరోధిస్తుందని చెప్తుంది. మనదేశంలో ఈ పదార్థాలు కొన్ని వందల ఏళ్ళుగా వాడుతూ ఉన్నందువల్ల వాటి ప్రయోజనం మనకు కులుగుతూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా పసుపు వంటి పదార్థాలను వంటల్లో మాత్రమే కాకుండా, అలంకరణ వస్తువుగా వాడడం మనకు అలవాటు. గోరింటాకు కూడా ఔషధ గుణాలు కల్గిన అలంకరణ వస్తువే. ఆయా వస్తువులను అలవాటుగా వాడడం వల్ల వాటికి గల ఔషధ గుణాలు తెలిసినా, తెలియకున్నా లాభాన్ని మాత్రం పొందవచ్చు. ఇదే మన ఆచారాల్లోని ముఖ్యమైన ప్రయోజనం. శాస్త్రజ్ఞానం అందరికీ చదువు సంధ్యల ద్వారా

మాత్రమే అందుబాటులోకి తేవడం కష్టసాధ్యమైన విషయం. కాబట్టి శాస్త్రం తెలిసిన వారు రోజువారి జీవితంలోని అలవాట్లలో శాస్త్రీయతను పొదిగి సామాన్య ప్రజలకు అందించడమే సరైన మార్గం. మన పూర్వులు అదే చేశారు.

ఈవిధంగా అక్షరాస్యతతో ప్రమేయం లేకుండా విజ్ఞానాన్ని అందించడాన్ని ఆధునిక భాషలో న్యూమరసి అంటారు. అనాదినుంచి మనదేశంలో న్యూమరసి విస్తృతంగా ఉంటూ వస్తుందన్న విషయాన్నే మన జనసామాన్యంలోని ఆచారాలు ఋజువు చేస్తాయి.

పసుపు, పారాణి, గోరింటల ద్వారా అలంకరణతో మిళితం చేసి వైద్యం నేర్పినట్లే ఆటపాటల ద్వారా కూడా వైద్య పరిజ్ఞానాన్ని నేర్పారు. ఈ పాట చూడండి.

కాళ్ళా గజ్జీ కంకోలమ్మ
వేగూ చుక్క వెలగా మొగ్గ
మొగ్గా కాదు మోదుగ ఆకు
ఆకూ కాదు నిమ్మల వారి
వారీ కాదు వావింటాకు
ఆకూ కాదు గుమ్మడి పండు
కాళ్ళు తీసి కడగాపెట్టు.

ఈపాటకు అర్థం ఇది. కాళ్ళకు గజ్జి వస్తే కంకోలం (గంగారపాకు) అనే ఆకును నూరి రాయాలి. దానికి తగ్గకపోతే తెల్లవారుజామున లేత వెలగకాయ గుజ్జురాయాలి. దానికి తగ్గకపోతే మోదుగ ఆకును నూరి రాయాలి. తగ్గడం ప్రారంభించాక నిమ్మరసాన్ని పల్చగా చేసి కడగాలి. ఇంకా మాడకపోతే వావింటాకు రాయాలి. గుమ్మడిపండులోని గుజ్జు కూడా గజ్జికి పని చేస్తుంది.

ఒక్క వైద్య విషయాలే కాదు, ఒక్క పాటల ద్వారా మాత్రమే కాదు అనేక ఇతర వైజ్ఞానిక విషయాలను సామెతల రూపంలో జనసామాన్యానికి అందచేశారు. ఉదాహరణకు వ్యవశాయ శాస్త్రానికి సంబంధించిన కృషి పరాశరం అనే ప్రాచీన గ్రంథంలో వ్యవసాయానికి సంబంధించి అనేక విషయాలు సామెతల రూపంలో చెప్పబడ్డాయి. అవి ఇప్పటికీ మన రైతుల నోళ్ళల్లో నానుతున్నాయి.

జ్యోతిషం సాయంతో వైద్యం

శ్లో॥ శిక్షావ్యాకరణం చందోనిరుక్తం జ్యోతిషం తథా ।
కల్పశ్చేతి షడంగాని వేదస్యాహుర్మనీషిణః ॥

శిక్ష, వ్యాకరణం, ఛందస్సు, నిరుక్తం, జ్యోతిషం, కల్పం వేదాంగాలని బుద్ధిమంతులు చెప్పారు.

'భా' = అంటే కాంతి. 'రతి' = ప్రీతికలవారు; కాంతియందు ప్రీతిగలవారు భారతీయులు. కాంతి జ్ఞానానికి, ఆనందానికి సంకేతం. ఆనందం ప్రశాంతి నుండి ఉద్భవిస్తుంది. జ్ఞానం ఆనందాన్ని అందిస్తుంది. అంటే ఈ మూడింటి మూల స్వరూపం ఒక్కటే. లౌకిక సుఖజీవనానికి ఆధ్యాత్మికమైన సహజానందానికి మార్గాలను సుగమం చేసేదే వేదం. వేదం ఒక విజ్ఞాన భాండాగారము. విజ్ఞానమంతా వేదంలోనే నిక్షిప్తమై ఉన్నది.

జ్యోతి అంటే కాంతి. జ్యోతిషం దిగ్దేశకాల పరిజ్ఞానంతో ఆరంభమైన అతి ప్రాచీన విజ్ఞానశాస్త్రం. సూర్యుని కాంతిలో ఏడు రంగులున్నాయి. ఆ కాంతులను ప్రతి ఫలించే గ్రహాలు సూర్యుతో సహా ఏడురంగులకు అధిపత్యం వహిస్తున్నాయి. సూర్యుని కాంతి వృక్షాల ఎదుగుధలకు దోహదపడుతున్నది. కాంతియే కిరణజన్య సంయోగక్రియ

ద్వారా వృక్షంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. ఆ వృక్షాల నుండి ఆహార ద్రవ్యాలు జనిస్తున్నాయి. ఆహారమే శరీరంగా, మనస్సుగా రూపొందుతోంది. కాంతి యొక్క సూక్ష్మీకృతరూపమే మనస్సు. లోకంలోని పదార్థాలన్నీ నవగ్రహకాంతి శక్తి కలిగినవే. కాలం, కాంతి, పదార్థం, శక్తి, జ్ఞానం, ఆనందం అని వేరు వేరు రూపాల్లో భాసించే మూలప్రకృతి ఒక్కటే. దాని ప్రతిరూపమే మనస్సు. అందువలన సకల క్రియలకు ఆరోగ్య అనారోగ్యా లకు ఉత్పత్తి స్థానం మనస్సు.

జ్యోతిషం అన్ని శాస్త్రాలతోను సంబంధం కలిగి ఉంది. అటువంటి వాటిలో వైద్య శాస్త్రానికి ఉన్న సంబంధం ప్రముఖమైనది. పూర్వకాలం 'వైద్యజ్యోతిష' అనే ప్రత్యేక భాగం లేకపోయినప్పటికీ కొన్ని వ్యాధులు ఏఏ గ్రహాల యోగాలతో సంప్రాప్తిస్తాయో తెలుపబడింది. ప్రస్తుతకాలంలో వైద్యశాస్త్రం ఎంతో అభివృద్ధి పథంవైపు పయనిస్తోంది. అయితే రోగం వచ్చిన తర్వాత నివరణ గురించి ఆలోచించటం కన్న దానియొక్క ఉత్పత్తికి మూలకారణం తెలుసుకొని చికిత్స చేయటం ఎంతో అవసరం. ఈ పరిజ్ఞానానికి జ్యోతిష శాస్త్రం ఎంతగానో ఉపయుక్తమవుతుంది. గ్రహాలు, రాశులు వాటి ద్వారా వచ్చే వ్యాధులను గుర్తించి శాస్త్ర సూచిత చికిత్స విధానాలను విధిగా పాటిస్తే "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అన్న ఆర్యోక్తిని జ్యోతిష శాస్త్రం సహేతుకతను చాటుచున్నదని అనడం అతిశయోక్తి లేదు. మానవుని శరీరంలో అయస్కాంత క్షేత్రాలున్నట్లు పరిశోధనల వల్ల తెలిసిన విషయాన్ని అల్బర్ట్ రాండేవిస్, ఎ.కె. భట్టాచార్యులు తమ "మాగ్నెటిక్ ఫీల్డ్ ఆర్ హీలింగ్ బై మాగ్నెట్" అనే గ్రంథంలో వ్రాసారు. ఈ అయస్కాంతశక్తికి నిలయమైన మానవశరీరం వివిధ గ్రహాల నుండి వస్తున్న విద్యుదయస్కాంత తరంగాలకు, వైబ్రేషన్‌లకు అనుగుణంగా మార్పు చెందుతుంది. ఆహార వివరాల మార్పు, భౌగోళిక కాలమాన పరిస్థితులలో, వాతావరణం లో

వచ్చే మార్పులు శరీరంలో కూడా వచ్చే మార్పులు వీటన్నిటికి గ్రహాలే కారణం.

శుక్రుని వలన మూత్రపిండాలు ప్రభావితమౌతాయని, పైత్యరసం పసుపురంగులో ఉండడం గురుగ్రహ ప్రభావం మని చంద్రుడు గర్భాశయం పైన, ప్రసవం పైన ప్రభావం కలిగి ఉన్నాడనే విషయాన్ని జ్యోతిషంలో ప్రస్ఫుటింప బడినాయి. మానవశరీరంలో గల ఇనుము దానిలోని ద్రవపదార్థములన్నీ పౌర్ణమి, అమావాస్యలనాడు చంద్రగ్రహంచే ప్రభావితమౌతున్నాయి. ఇట్టి చర్యల వల్ల మానసిక భావోద్రేక సమస్యలకు మనిషి లోనౌతున్నాడని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించారు.

వరాహమిహిరాచార్య విరచితమైన బృహజ్జాతకంలో గర్భస్థ శిశువు పిండం దశ నుండి ప్రసవం వరకు ఏ గ్రహాల వలన ఏయే అవయవాలు ఏర్పడుతాయో వివరించాబడ్డాయి.

పూర్వకాలంలో వైద్యులకు జ్యోతిషంలో ప్రవేశముండేది. రోగి వైద్యుని వద్దకు వచ్చిన సమయానికి గల నక్షత్రాన్ని నిర్ణయించి ఆ నక్షత్రంలో వచ్చిన జబ్బు ఎన్ని రోజులకు నయమగునో విచారించి ఆ నక్షత్రంలో వచ్చిన జబ్బు ఎన్ని రోజులకు నయమగునో విచారించ తెలిపేవారు. ప్రముఖ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త శ్రీ కార్లజంగ్ అనే వ్యక్తి ప్రప్రథమంగా జాతకం చూసిన పిదపనే. రోగిని పరీక్షించడం మంచిదని వ్యక్తీకరించాడు.

జాతకంలోని గ్రహాల స్థితి, గతుల ఆధారంగా రోగ నిర్ణయం చేయవచ్చు. షష్టము భాగము రోగాలను సూచిస్తుంది. పంచమ భావం దానికి వ్యయభావం కావటం వలన రోగాన్ని వ్యయపరుస్తుంది. అనగా నివారిస్తుంది. అందువలన రోగనివారణ అనేది పంచమ భావాన్ని సూచిస్తుంది. మేషాదిగా రవి పంచమరాశ్యాధిపత్యం వహించడం వలన రవి ఆరోగ్య కారకుడవుతున్నాడు.

పూర్వకాలంలో యక్ష్మ, రాజయక్ష్మ, కుష్ఠు, పాండు, శూల, గ్రహణి మొదలైన వ్యాధులు రావటానికి గల కారణాలు జ్యోతిషంలో నిర్వచించబడ్డాయి. వైద్యరంగంలో గణనీయమైన పరిశోధనలు జరుగుచున్న రోజులివి. రోగనిర్ణయంలో సాంకేతిక వైజ్ఞానిక పరంగాజ్యోతిష శాస్త్రంలో సూచించిన గ్రహములు, భావములు, రాసులు, వాటి కారకత్వములు ఏ గ్రహం ఎక్కడ స్థితుడై ఉన్నందువలన ఆ స్థితిని బట్టి, యుతిని బట్టి, గ్రహముల పరస్పర దృష్టులను బట్టి వచ్చు రోగములను శాస్త్రసూచిత ప్రమాణాల ఆధారంగా సునిశితంగా పరిశీలించి రోగ లక్షణం తెలుసుకొని దాని నివారణ, నిర్మూలన మొదలైన అంశాలను వైద్య రంగంలో అందించే అమూల్యమైన నివారణోపాయాలను సులభంగా, త్వరితంగా, తెలుసుకొను శాస్త్రం కేవలం కేవలం జ్యోతిషమే అని నొక్కివక్కాణించడా నికి ఎంత మాత్రం సందేహించనవసరం లేదని అనుభవజ్ఞులైన విజ్ఞులైన శాస్త్రజ్ఞుల సదభిప్రాయం.

జ్యోతిషశాస్త్రంలో జరిగిన పరిశోధనల ద్వారా ఏ గ్రహం వలన ఏ రోగాలు వస్తున్నాయో తెలుసుకొని వాటికి సంబంధించిన రత్నాలను, రంగులను ధరించడం వలన నివారణ జరుగుతుంది. ఆయా గ్రహాది దేవతలకు పూజలు, జపాలు, హోమాలు జరిపించడం ఆయా గ్రహాలకు సూచించిన ధాన్యాలను దానం చేయడం వంటి ప్రక్రియల ద్వారా నివారణ చేయవచ్చు. వైద్యం మనస్సునుండే ఆరంభం కావాలి. అందుకే ఓషధులు, దానాలు, జపాలు, హోమాలు, రత్నధారణ రోగాలను నివారిస్తాయన్నారు.

ఓషధులు : ఏ వ్యాధి ఏగ్రహం వలన వచ్చినచో ఆ గ్రహం యొక్క శుభకిరణాల ద్వారా జనించిన మూలికలు, ఆ అనారోగ్యాన్ని నివారిస్తాయి. 'ఓషధీస్నానం' అనే సూత్రం జ్యోతిషం ప్రతిపాదించినదే.

దానం : ఏ రోగానికి ఏ గ్రహం కారణమో తెలుసుకొని ఆ గ్రహానికి చెందిన పదార్థాలను ఇతరులకు దానం చేస్తే ఆ వ్యాధి నయమౌతుంది. ఏ వ్యక్తైనా తాను ఇష్టపడిన పదార్థాన్ని తాను స్వీకరించడం వలన కలిగిన ఆనందం కన్న అట్టి దానిని ఇతరులకు దానమిచ్చి వారు పొందిన ఆనందం, తాను అనుభవించిన ఆనందం కన్నా ఎంతో మిన్న. ఎందుకనగా సకల పదార్థ స్వరూపమైన కాంతికి అతి సూక్ష్మరూపమైన మనస్సును పరిశుద్ధం చేయాలి. మనస్సులన్నీ ఒకే పదార్థం కావడం వలన, ఎదుటివారి మనస్సులో ఆనందాన్ని గుర్తిస్తే ఈ మనస్సు ఆనందించడం జరగుతుంది. ఇది దానం చేయడం వలన వ్యాధి నివారణ అన్న సూక్తికి సహేతుకత అవుతుంది.

జపం : వైద్యం మనస్సు నుండే ఆరంభం కావాలి. ఎందుకనగా అనారోగ్యమనేది మొదట మనస్సునందే మొలుస్తుంది. మనస్సుకు ఏకాగ్రత అవసరమైనపుడు జపం ద్వారానే అది అసాధ్యమౌతుంది. ఏ వ్యాధి ఏగ్రహం వలన రానున్నదో గ్రహించి ఆ గ్రహానికి తదధిష్ఠాన దేవతలకు సంబంధించిన మహామంత్రములను జపం చేయడం, తద్వారా అంతఃకరణలో జనించే దివ్యశక్తి ద్వారా వ్యాధి నావారింపబడుతుంది జపం, ప్రార్థన, స్తోత్ర పారాయణాల వలన కలిగిన ఏకాగ్రత శక్తి వలన ఏ అనారోగ్యమైనా నివారింపబడుతుంది.

హోమం : 'పురోహితుడు, దేవత, యజ్ఞానికి, ఋత్వికుడు, ఋక్కులను గానం చేసే హోత, రత్నభూషణాది సంపదలు కలిగిన వాడగు అగ్నిని ప్రార్థిస్తున్నాను'. అనే వేద వాక్యం హోమానికి గల వైభవాన్ని చాటుతోంది.

ఏగ్రహం అనారోగ్యకారణమైనదో, ఆ గ్రహానికి చెందిన మూలికలను ఆ గ్రహం యొక్క మంత్రం (శబ్దశక్తి) ద్వారా ధ్యానించి (సంకల్పశక్తి) హోమం చేస్తే, ఆ మూలికలు సూక్ష్మరూపంలో రోగియొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించడం వలన అనారోగ్యాలను నివారించ గలవు.

రత్నధారణ : అనారోగ్యానికి కారణమైన గ్రహం యొక్క స్థితి, యుతి, దృష్టి మొదలైన వాటిని జాతక చక్రంలో గమనించి, దానికి ఏ గ్రహం యొక్క శుభకిరణాలు అవసరమో గ్రహించి, ఆ గ్రహం సూచిత సలక్షణ రత్నాన్ని సరియైన రీతిలో ధరించి ఆ అనారోగ్యాన్ని నివారింపవచ్చు. "శాసనాత్ శాస్త్రముచ్యతే" శాసించేది శాస్త్రం. వ్యక్తి అవసరాలకు అనుగుణంగా కాలానికి తగిన రీతిలో వ్యక్తి ప్రవర్తనను శాస్త్రం శాసిస్తుంది. అనారోగ్య స్వరూప నిరూపణతో బాటు అనారోగ్య నివారణ వైద్యుని కర్తవ్యం. జ్యోతిష శాస్త్రం కాంతికి సంబంధించిన శాస్త్రం. ఆ కాంతి సూర్యుని నుండి మనస్సు వరకు, బ్రహ్మాండము నుండి అణువు వరకు వ్యాపించి ఉన్నది. అందువలన ఇట్టి కాంతిని (జ్యోతిషశాస్త్రం) కూలంకషంగా అధ్యయనం చేయడం ద్వారా వ్యక్తిలోని లోపాలను గుర్తించే అవకాశముంది. ఇట్టి లోపాలను ఆయా ప్రకృతులను సంబంధించిన పదార్థాలను పూరించవచ్చు. అనారోగ్య కారణాల్లో ఆందోళన ముఖ్యమైనది. ప్రశాంతత ఆరోగ్యానికి సంకేతం. అవసరమైన పదార్థాన్ని అందించడమే లోప పూరణ. ఇది కేవలం జ్యోతిష్యానికే సాధ్యం.

అరచేతిలో(తో) ఆరోగ్యం

రచేతలకు దైవశక్తిని ఆకర్షించే ప్రత్యేకత ఉందని మన శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. ఇటీవల మనలో ప్రాచుర్యమవుతున్న 'రేకీ' వంటి హీలింగ్ ప్రక్రియలు ఈ అరచేతుల ప్రాముఖ్యాన్ని చాటుతున్నాయి.

అయితే ప్రాచీనకాలం నుండి పూజా విధానాల్లో గమనించితే అరచేతుల ద్వారా విశ్వంలోని దైవశక్తిని (Positive energy) గ్రహించడం

గోచరిస్తుంది. **అంగన్యాస కరన్యాసాలు** మంత్ర జపాలలో ప్రధానం. మంత్ర శక్తిని రెండు అరచేతుల్లో 'న్యాసం' (ఉంచుట) చేసి జపం చేస్తారు. అలా జపం చేసిన చేతిని, ఇతరుల స్వస్థత కోరుతూ తాకినప్పటికీ అది ఔషధశక్తి వలె పనిచేస్తుంది.

దేవతానమస్కారం చేసేటప్పుడు ముకుళితముద్ర (రెండు చేతులు కలిపిన ముద్ర, అంజలి ముద్ర (దోసిలి)పడతాం. అప్పుడు దేవతాశక్తి ఆ అరచేతుల ద్వారా ఆకర్షితమౌతుంది. రెండు చేతులను - అరచేతులు పైకి కనబడేలా ఉంచి ధ్యాన భంగిమలో కూర్చొని, అభీష్ట దైవాన్ని ధ్యానిస్తూ, దైవ నామాన్ని గానీ, ఉపదేశింపబడిన ఉపాసనా మంత్రాన్ని గానీ జపిస్తూ ఆ అనుగ్రహ శక్తిని భావన ద్వారా ఆహ్వానించి, శక్తి దాయకంగా, స్వస్థతకోసం (హీలింగ్) ఆ హస్తాల స్పర్శ ద్వారా ఇతరులను తాకి వారి స్వస్థతను కోరుకున్నట్లయితే తప్పక ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. దీని ప్రమాణంగా అధర్వవేదంలో 'రోగ నివారణ సూక్తం'లోని మంత్రం ఆధారమై కనబడుతోంది.

హస్తాభ్యాం దశశాఖాభ్యాం
జిహ్వాం వాచః పురోగవీ !
అనామయత్నుభ్యాం హస్తాభ్యాం
తాభ్యాం త్వభి మృశామహి !

దశ శాఖలతో (వేళ్ళతో) ప్రకాశించే రెండు చేతలతో పాటు, ముందుగా ప్రేరేపించే మంచి వాక్కును పలికే జిహ్వ (మంత్రశక్తి) ద్వారా శక్తికి గ్రహించి; రోగ రహితమైన రెండు చేతులతో నిన్ను స్పృశిస్తున్నాను.... అనే మంత్రం స్పష్టంగా చేతులద్వారా హీలింగ్ ప్రక్రియను చెబుతోంది.

ఈ సూక్తంలో కనబడే మరోమంత్రం :

"అయం మే హస్తో భగవాన్ అయం మే భగవత్తరః,
అయం మే విశ్వభేషజోయం శివాభిమర్శనః."

"ఈ హస్తం భగవత్ శక్తితో నిండినది. మహాప్రభావవంతమైనది. అన్నిటికీ ఔషధం వంటిది. మహిమాన్వితమైన మంగళకరమైన స్పర్శ కలది..." ఈ భావనతో భగవన్నామాన్ని గానీ, విష్ణు సహస్రం వంటి స్తోత్రాలను గానీ స్మరించి, రెండు చేతులతో శక్తిని ప్రసరింపజేయవచ్చు. చేతులతో విభూదిని గానీ, కుంకుమను గానీ పట్టుకొని విష్ణుసహస్ర నామస్తోత్రమో, లలితా సహస్రనామస్తోత్రమో, శివ సహస్రనామ స్తోత్రమో అభీష్ట దైవనామాలో - ఏది వీలైతే అది - ఏకాగ్రంగా పఠించి ఆ విభూదిని లేక కుంకుమను అస్వస్థుల నుదుట ధరింపజేస్తే మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దేవతీర్థం - ఋషితీర్థం, పితృతీర్థం - అరచేతిలో ఉంటాయనీ, అందుకే ఆ చేతి ద్వారా దేవ, ఋషి, పితృ తర్పణాలు చేయడం మన ఆచారం.

వంట వండడం, తినడం చేతులతో సాగించినప్పుడే అవి శక్తిమంతమౌతాయని ఇటీవల కొన్ని విదేశీ పత్రికల్లో ప్రచురింపబడింది. వాళ్ళు చాలా పరిశోధనలు చేసి ఈ విషయం కనుకొన్నారట, కానీ కొన్ని వందల ఏళ్ళ నుండి మన దేశంలో ఇదే పద్ధతి కొనసాగుతూ వస్తూండగా 'ఫ్యాషన్' మోజుతో మనమే పరాయి అనుకరణలో చెమ్చాలను ఆశ్రయించి, అరచేతుల స్పర్శకి నోచుకున్న అన్నాన్ని తినడం మానుకున్నాం. తిరిగి ఆ పరాయి వారి పరిశోధనలో బయటపడిన 'కొత్త' విషయాలను చూసైనా, మన పాత ఆచారాన్ని పునరుద్ధరించుకుంటే మంచిది. అయితే వంటకి, ఆరగింపుకి శుభ్రం చేసుకున్న హస్తాలనే ఉపయోగించాలన్నది ప్రత్యేకించి చెప్పనక్కర్లేదు.

చేతి స్పర్శవల్ల పదార్థంలో కొత్తరుచి, కొత్తశక్తి వస్తాయి. మన అరచేతిలో అయిదువేళ్ళు పంచభూత శక్తులకు సంకేతాలుగా భావిస్తాం. పంచభూతాలతో కూడిన ప్రపంచం నుండి చైతన్య శక్తిని గ్రహించేవి ఈ అయిదు వేళ్ళే. దాని ద్వారా పంచభూతమయమైన శరీరం పోషింపబడి

శక్తిమంతమవుతుంది. తల్లి చేతి గోరుముద్దలకున్న అమృతతత్వానికి సాటి ఏదైనా ఉందా!

అందుకే జప, పూజాదులలో

లం - పృథివీ తత్త్వాత్మనే.... (చికిటెన వేలు), హం - ఆకాశతత్త్వాత్మనే (బొటనవేలు), యం - వాయుతత్త్వాత్మనే (చూపుడువేలు), రం- వహ్ని (అగ్ని) తత్త్వాత్మనే (నడిమివేలు), వం - అమృత (జలం) తత్త్వాత్మనే (అనామిక - ఉంగరం వేలు) ఉపయోగించి గంధం, పుష్పం, ధూపం, దీపం, నైవేద్యం సమర్పిస్తారు. 'లమిత్యాది పంచపూజ'గా సాగే ఈ ఆరాధనలో ఆ పదార్థాలను భావిస్తూ, బొటనవేలితో ఒకొక్క వేలి మొదలు నుండి కొన దాకా స్పర్శిస్తూ 'గంధం' సమర్పయామి'..... వంటివి క్రమంగా అంటారు. దానితో ఆ పూజలు చేసిన ఫలం లభిస్తుంది. దీనికి కారణం చేతి వ్రేళ్ళు పంచభూతాలకు ప్రతీకలు కావడమే.

ఈ పంచ భూత స్పర్శ శక్తి హస్తస్పర్శ (చేతి తాకిడి) ద్వారా లభిస్తుంది. కనుక - మన వంటకాలలో చేతిని వాడడం కనిపిస్తుంది. అయితే ఉప్పు, నెయ్యి చేతితో తాకి వడ్డించరాదు. వాటికి చెమ్చాలను వాడడమే మంచిది. ఈ విషయం. మన శాస్త్రం చెప్పినదే. ఆరోగ్యపరమైన సూచన ఇది.

అర చేతులు ప్రపంచంలోని భావాలకు సంకేతాలనిస్తాయి. అందుకే నాట్యశాస్త్రంలో వివిధ భావాలను చేతి ముద్రల ద్వారా ప్రస్ఫుటం చేస్తారు. "ముదం రాతి ఇతి ముద్రా" అని అర్థం చెప్తారు. ఆనందాన్నిచ్చేది కనుక 'ముద్ర' అంజలి ముద్ర, చిన్ముద్ర (జ్ఞానముద్ర), అభయముద్ర, వరదముద్ర - ఇవి నిత్యజీవితంలో పరచయమున్నవే. దేవతలిచ్చే అభయము, వరము వారి హస్తముద్రల ద్వారానే తెలుస్తాయి.

శరీరంలో వివిధ నాడీ కేంద్రాలను శక్తిమంతం చేసే ప్రధాన కేంద్రాలు అరచేతుల్లో ఉన్నాయి. వీన్ని ఆధారం చేసుకొని శరీరావయవాలను చికిత్స చేసే విధానాలు చాలా ప్రసిద్ధి చెందాయి.

ప్రకృతి మనకిచ్చిన వరాలు

పరిపూర్ణ ఆహారం పాలు

పరిపూర్ణ ఆహారం పాలు, అని చిన్నప్పుడు పాఠశాలలో చదువుకునేటప్పుడే నేర్చుకుంటారు. పాలలో అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలూ ఉన్నాయి అని కూడా చదువుకుంటూంటారు. పాల గురించి కొంత వివరంగా తెలియజేస్తాను. పాలని సంస్కృతంలో 'క్షీరం'/'దుగ్ధం' అంటారు. పాలంటే, ఏ పాలు అనే ప్రశ్న ఉంది కదా. ఆవుపాలు, గేదెపాలు, మేకపాలు, ఒంటెపాలు - ఇలా రకరకాల జంతువుల నుండి పాలు లభిస్తాయి. మనం సాధారణంగా వాడేది ఆవుపాలు, గేదెపాలు. అన్ని రకాల పాలకీ కొన్ని గుణాలు సమానంగా ఉంటాయి. కొన్ని ప్రత్యేక గుణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి.

"గవ్యమాజం తథా చౌష్ట్ర మావికం మహిషంచయత్ ।
అశ్వాయాశ్చైవ నార్యాశ్చ కరేణూనాంచ యత్పయః ॥"

– సుశ్రుత సూత్ర స్థానం

1. ఆవుపాలు, 2) మేకపాలు 3) ఒంటెపాలు 4) గత్తెపాలు, 5) గేదెపాలు, 6) గుఱ్ఱపుపాలు, 7) నారీక్షీరం (స్తన్యం), 8) ఏనుగుపాలు, ఈ 8 రకాల పాలనీ తాగడానికి వాడతారు.

గుణాలు: అన్ని (ఈ 8 రకాల) పాలలోను పది గుణాలు ఉంటాయి.

"తత్త్వనేకౌషధి రసప్రపాద ప్రాణదం గురు ।
మధురం పిచ్ఛిలం శాతం స్నిగ్ధం శ్లక్ష్ణం సరం మృదు ॥
సర్వ ప్రాణభృతాం తస్మాత్ సాత్మ్యం క్షీర మిహోచ్యతే।"

– సుశ్రుత సూత్ర స్థానం.

ప్రయోజనములు : సుశ్రుత సంహితలో ఈ ఎనిమిది రకాల పాలలో దేనివల్లనయినా సరే కలిగే కొన్ని ప్రయోజనాలు వివరించారు. అవి -

1. శారీరక, మానసిక వ్యాధులలో వేటితో బాధపడుతున్న వారయినా, ధైర్యంగా పాలు తీసుకోవచ్చు. అందరికీ పథ్యమే.
2. వృష్యము (శుక్రమును పుట్టిస్తాయి)
3. వాజీకరణము (శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి)
4. రసాయనము (వార్ధక్యాన్ని వాయిదా వేస్తాయి)
5. మేధ్యము - అంటే మేధస్సు (జ్ఞాపకశక్తి)ని పెంచుతాయి.
6. సంధానము - అంటే శరీరంలో ఏ భాగంలోనయినా, ఎటువంటి (Damage) జరిగిన - అక్కడి కణాలను పునర్నిర్మించే శక్తి ఉంది.
7. వయఃస్థాపనము - ముసలితనం రాకుండా చేస్తుంది.
8. ఆయుష్యం - ఆయుష్యుని పెంచుతుంది.
9. బృంహణము - స్థూలత్వం కలుగజేస్తుంది. అన్నింటి కన్నా ప్రధానం "ఓజస్కరం" - ఓజస్సుని పెంచుతుంది. ఓజస్సు అంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి.

   ఇన్ని మంచి గుణాలున్న పాలని తాగే అలవాటు అందరూ చేసుకోవాలి.

ముసలితనాన్ని దూరంచేసే అతిమధురం

యష్టిమధునే తెలుగులో "అతిమధురం" అంటుంటారు. కాళ్ళనీ, దుంపలనీ ఔషధంగా వాడతారు. యష్టిమధు వాడకం కొన్నివేల సంవత్సరాల క్రితమే ప్రారంభం అయ్యింది. దీన్ని రసాయనంగా (వ్యాధుల నుండి రక్షణకి, వార్ధక్యలక్షణాలు త్వరగా రాకుండా ఉండడం కోసం) భారతదేశంలోనే

కాదు, చైనా దేశంలో దేశీయ వైద్య విధానంలో కూడా వాడతారు. ఆయుర్వేదంలో యష్టిమధు వాడకం ఎక్కువే.

ఏ రూపంలో : యష్టిమధుని చూర్ణంగా కాని, మాత్రగా కానీ కషాయంగా కానీ వాడచ్చు. అనుపానంగా (మందుతో పాటుగా తీసుకునేపదార్థం) - తేనె, లేదా నెయ్యి, పటిక బెల్లం లేదా పాలు వాడచ్చు.

వివిధ సమస్యలలో : ప్రతిరోజు అరచెంచాడు పొడి, పాలల్లో కలుపుకొని కొంత కాలం పాటు వాడితే - శరీరానికి మంచి టానిక్‌గా పనిచేస్తుంది.

విరేచనం సాఫీగా కావడానికి ఈ మార్గాన్ని (అరచెంచా గోరువెచ్చటి నీళ్ళల్లో లేదా పాలలో కలిపి తాగాలి. మృదు విరేచనం కావడానికి ఇది మంచి ఔషదం.)

పొడి దగ్గు వస్తున్నప్పుడు, యష్టిమధు కషాయంలో తేనె కలిపి, నెమ్మదిగా కొద్దికొద్దిగా గొంతుకి కషాయం తగిలేలా తాగితే, వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

గొంతునొప్పి ఉన్నప్పుడు, కొద్దిగా యష్టిమధు ముక్కని నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరించవచ్చు.

నోట్లో పుళ్ళు లేదా పూత వచ్చినప్పుడు - యష్టిమధు కషాయంతో పుక్కిలించడం వలన, మంచి ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

కడుపులో మంట లేదా అల్సర్‌తో బాధపడే వారికి, యష్టిమధు చాలా మంచిది. దీనిని అల్లోపతీలో కూడా, అ ల్స ర్ స్ వై ద్య ం లో వాడతారు. యష్టిమధు చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా, నేతితో కలిపి తీసుకుంటే మంట తగ్గుతుంది లేదా యష్టిమధు ముక్కలని రాత్రంతా నీళ్ళల్లో నానబెట్టి, మర్నాడు ఆ నీటిని తాగుతూండాలి. ఇలా చెయ్యడం వలన, అల్సర్ వల్ల వచ్చే నెప్పి, మంట తగ్గుతాయి.

దెబ్బలు గాయాలు అయితే, యష్టిమధు పొడిని నెయ్యి లేదా వెన్న లేదా తేనెతో కలిపి - పై పూతగా రాస్తే త్వరగా తగ్గుతాయి.

బట్టతల మొదటిదశలో ఉంటే యష్టిమధు వేరు, కొద్దిగా పాలు, కుంకుమ పువ్వు కలిపి ముద్దగా గూరి, జుట్టు రలిపోతున్న ప్రదేశంలో, ప్రతిరోజూ రాస్తుంటే జుట్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది ఏపికగా ప్రయత్నించి చూడండి.

నెలలు తరబడీ అతిమధురాన్ని వాడితే, శరీరం బరువు ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఏ ఔషధాలలో : అశ్వ గంధాద్య రిష్ట. అరవిందాసనం, బలిచూర్ణం, ద్రాక్షాది చూర్ణం, సుదర్శన చూర్ణం, జాత్యాది ఘృతం, శతావరీఘృతం మొదలయిన ఎన్నో ఔషధాలలో అతిమధురం ప్రధాన ద్రవ్యం.

జీర్ణశక్తిని పెంచేబొప్పాయి

వృక్షశాస్త్ర పరిభాషలో - కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకూ బొప్పాయి పండు దొడ్లో చెట్టుకి కాస్తే ఎవరికివారు తినడమో, ఇరుగుపొరుగు వారికి పంచి పెట్టడాయో జరిగితేనే దొరికేది. కానీ, ఈ పండులోని పోషక విలువల, ఆరోగ్య రక్షణ గుణాలూ ప్రాచుర్యం పొందాక, ఇది కూడా బజార్లో కొనుక్కోవలసిన పండు అయిపోయింది. ఇప్పటికీ మిగిలిన పళ్ళతో పోల్చితే ఇది చవకగానే దొరుకు తోంది. కానీ ప్రజలలో ఒక నిజం కాని నమ్మకం ఉంది - ఎక్కువ ఖరీదు పెట్టి కొంటే అందులో ఎక్కువ బలం ఉంటుందనీ, చవకగా దొరికే పళ్ళల్లో పోషక విలువలు తక్కువేననీ. ఇది కేవలం పరిజ్ఞాన లోపం వల్ల ప్రబలిన నమ్మకం. చివరగా దొరికే బొప్పాయి పండులో ఉన్నన్ని పోషక విలువలు, ఖరీదయిన యాపిల్‌లో లేవు.

100 గ్రాముల బొప్పాయి పండులో : తేమ - 90.8%, ప్రొటీన్లు - 0.6%, కొవ్వు - 0.1%, ఖనిజ లవణాలు - 0.5%, పీచుపదార్థం - 0.8%, పిండి పదార్థాలు - 7.2%.

ఖనిజ లవణాలు - విటమిన్ల వివరాలు: విటమిన్ 'సి' - 60 మి.గ్రా., కెరోటిన్ (విటమిన్ ఎ) - 810 మై.గ్రా., ఇనుము - 1 మి.గ్రా., పోటాషియం - 200 మి.గ్రా.

ఏ భాగాలు : పచ్చికాయని కూరగానూ, పండునీ ఆహారంగా వాడతాము. గింజలలో కూడా వైద్యగుణాలు ఉన్నాయి.

పండూ - ప్రయోజనాలూ :

1. పచ్చికాయలోనూ, పండులోనూ కూడా జీర్ణశక్తిని పెంచే గుణాలు ఉన్నాయి. ఎంతటి అరగని పదార్థాన్నయినా బొప్పాయితో కలిపి తింటే తేలికగా జీర్ణం అయిపోతుంది. మాంసాహారంతో బొప్పాయి కలిపి వండితే త్వరగా, తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది.
2. మలబద్ధం పైల్స్ వ్యాధి ఉన్న వారికి మలబద్ధం పోగొట్టి, పైల్స్ వ్యాధి తగ్గేందుకు సహాయపడుతుంది.
3. క్రమంగా తింటూంటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలైన ఫ్రీ రాడికిల్స్ శరీరంలో పేరుకోకుండా బయటికి పంపేసి, శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి.
4. ఇందులోని విటమిన్ 'సి' కారణంగా, నెలరోజులు నిత్యం తింటూంటే పురుషులలోని వీర్యకణాలు అన్ని రకాలుగా వృద్ధి చెందుతాయి.
5. గర్భిణీ స్త్రీలకు "నిషేధం".

పచ్చికాయ - గింజలు :

1. సిరోసిస్ ఆఫ్ లివర్ వ్యాధిగ్రస్తులు రోజూ బొప్పాయి గింజలను నూరి రసం తీసి, కొత్తగా నిమ్మరసం కలిపి (1 చెంచా రసం + 10 చుక్కల నిమ్మరసం) రోజూ రెండుపూటలా కొంతకాలం తీసుకుంటూఉంటే - ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

2. చర్మవ్యాధులలో, గడ్డలు, మొటిమలు, పాదాలలో వచ్చే Corus వంటి సమస్యలలో పచ్చికాయ నుండి రసం తీసి, పైపూతగా వాడితే తగ్గుతాయి.

3. పచ్చి బొప్పాయి కాయనుండి కారే పాలు 1 చెంచాడు + 1 చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తే కడుపులో పురుగులు పోతాయి. ఈ మిశ్రమం సేవించిన 1-2 గంటల తరువాత ఆముదం తీసుకోవాలి.

జ్ఞాపక శక్తికి - సరస్వతీ మొక్క

సరస్వతీ మొక్క పరమపూజ్యనీయమైనది సరస్వతీ మొక్క వాస్తు పరంగా చాలామంచిది. సరస్వతీ వీణవలె ఆకు ఉండును. సరస్వతీ ఆకు పెద్దలు పదిఆకులు, పిల్లలు అయిదు ఆకులు పచ్చివే ఉదయాన తేనెతో గాని పాలతో గాని తినవలెను.

ఉపయోగములు : 1. మంచి జ్ఞాపక శక్తి వచ్చును. 2. జుట్టు ఊడుట తగ్గును. 3. ఊడిన చోట మరలా జుట్టు వచ్చును. 4. బద్ధకం తగ్గును. 5. శరీర ఛాయ పెరుగును. 6. క్షయ, కుష్టు, షుగరు మరియు దీర్ఘరోగములు ఏమైనా ఉంటే పూర్తిగా తగ్గిపోవును. 7. నిత్యయవ్వనం వచ్చును. 8. గొంతు స్వరం బాగుపడుతుంది. 9. మానసికంగా బాధపడినవారు మంచివారౌతారు. 10. మంచివారు మేధావులౌతారు. 11. మేధావులు సేవించిన సరస్వతీ ఆకు సాత్వికాహారం కాబట్టి సత్వగుణం కలిగి ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి చెంది మహాత్ముల నుండి మహర్షులయి చివరికి బ్రహ్మర్షులౌతారు. వశిష్టునివలే విశిష్టమైనది మరి ఈ సరస్వతి ఆకు. 12. పూర్వజన్మ సుకృతం కొద్దీ ఇది మన దరి చేరుతుంది. 13. మన దివ్యౌషధ మొక్కను కాపాడి సేవించి తరించండి. 15. పచ్చి ఆకు తిని పచ్చగా కలకాలం ఉండవచ్చును.

చిరకాల జీవనానికి - సీమకరక్కాయలు

సీమ కరక్కాయలు ఇవి చిన్నవి. వేప పిక్కలవలె ఉండును. వీటిని ఆయుర్వేదములో సూరత్ కరక్కాయలు అంటారు.

దగ్గు ఆయాశమును తగ్గిస్తుంది. అల్సరును తగ్గిస్తుంది. షుగరు, బీ.పి. రాదు. మలబద్ధం పోతుంది. వేడినీరు ఒకగ్లాసు లో 5-6 సీమకరక్కాయలు రాత్రి పూట నాన వేసి అవి ఉదయాన్నే ఆకాయలు నమిలి మింగిన తరువాత కాయలు నానవేసిన నీరు త్రాగవలెను. ఒక గంటలో కడుపులో వున్న మలినాలు (మలం) అంతా పైకి 2-3 సార్లు పోతుంది. తరువాత 10-11 గంటలు వేడి పిక్కచారు అన్నం తినాలి. ఈ విధంగా 15 రోజులకు ఒకసారి వేసుకొనాలి. ఈ విధంగా వేసుకొనడము వల స్త్రీలు - గర్భకోశవ్యాధులు, మెన్సస్సు. గంటునొప్పులు, ఎరుపు, తెలుపు అనే మలినాలు, తగ్గుముకం జరిగి ఆరోగ్యం బాగుపడును. గర్భం రాని వారికి కూడా గర్భము పచ్చును. కడుపులో నొప్పులు కూడా రావు. కడుపులో ఉన్న పురుగులు కఫం ఆంచము పసరులు అన్ని పైకి వచ్చును. నోరు దుర్వాసన రాదు. పండ్లు గట్టిపడును. పిప్పి పన్ను సలుపులు తగ్గును.

అపూర్వ ఔషధ గుణాల మకరంద - అశ్వగంధ

పేనులేని వ్యాధికి 'పెన్నేరుగడ్డ ' అనే నానుడి వినని వారుండరు. అశ్వగంధను తెలుగులో పెన్నేరుగడ్డ అనటం పరిపాటి. అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగించే అశ్వగంధ ఔషధ విలువులు అద్వితీయం. వింటర్ చెర్రిగా పిలువ బడే ఈ బహువార్షికపు మొక్క 2 మీటర్ల వరకూ పెరుగుతుంది.

అశ్వగంధలో అధికశాతం ప్రొటీన్లు కలవే. ప్రోటీన్లలో పాటు కాల్షియం ఫాస్పరస్ కూడా ఉన్నాయి. అశ్వగంధలో అనేక ఆల్కలాయిడ్‌లు ఉన్నాయి. అందులో ప్రధానమైన సోమిని ఫెరిన్‌ఖి, ఇటీవలి పరిశోదనలలో అశ్వగంధ యొక్క వేర్లలో ఆంటీ బాక్టీరియా లక్షణాలు ఉన్నాయని తెలిసింది.

అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, పాలు మాలిక, నిస్సత్తువ లాంటి లక్షణాలతో బాధపడేవారు అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని తీసుకొవాలి. అశ్వగంధమూల చూర్ణంతో కీళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశయమనం పొందవచ్చు. నిద్రలేమి(ఇన్‌సోమ్నియా) తో బాధపడేవారు రాత్రిపడుకునే ముందు అశ్వగంధ చూర్ణం పాలతో స్వీకరించిన నిద్ర బాగా వచ్చును. 'వింటర్' చెర్రిగా పిలువబడే అశ్వగంధచూర్ణాన్ని 3 గ్రాముల పరిమాణంతో తీసుకొన్నచో రాబోయే వింటర్ లో కలిగే జలుబు, దగ్గునుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అశ్వగంధ ఆకులు వివిధ రకాల చర్మవ్యాధుల చికిత్సలలో ఉపయోగిస్తారు.

అశ్వగంథకు భారతీయ వైద్య విధానం అయిన ఆయుర్వేదం లో ఉత్తమ వాజీకరణ ద్రవంగా స్థానం ఉంది.

శీఘ్రస్కలనం సమస్య ఉన్నవారు, వీర్యంలో శుక్రకణాల సంఖ్య పెంచేందుకు , శుక్రకణాల కదలిక పెంచేందుకు అశ్వగంధ ఉపయోగపడుతుంది. కేవలము పురుషులు మాత్రమేకాక వంధ్వత్వము (ఇన్‌పెర్టిలిటి)తో బాధపడే స్త్రీలు ఆరుగ్రాముల చూర్ణాన్ని పాలతో కలిపి

మెన్సెస్ అయిన తర్వాత ఒక వారం పాటు సేవించిన సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు. అశ్వగంధ చూర్ణాణ్ని పిప్పలితో కలిపి కషాయం చేసుకొని తేనెతో కలిపి సేవించిన టి.బి. నుండి ఉపశమనము కలుగును. శరీరంలో చర్మంపై ఉన్న అల్సర్స్, తామర, వంటి చర్మవ్యాధులలో అశ్వగంధ పత్రాలు నూరి పేస్టులాగా పూయాలి. అదేపత్రాలు వాపుతో ఉన్న కీళ్ల మీద పట్టు లాగా కూడా వేయవచ్చును.

అశ్వగంధ చూర్ణాణ్ని కేవలం ఔషధంగానే కాక రోజూ ఐదుగ్రాముల చూర్ణాన్ని పాలతో కలిపి సేవిస్తూ ఉన్నచో నిరుత్సాహం, నిస్సత్తువ, దరిచేరవు. అశ్వగంధ చూర్ణం అశ్వగంధ లేహం, అశ్వగంధారిష్ట వంటి వివిధరూపాలలో లభించే ఈ 'ఆయుర్వేదిక్' ఆంటిబయుటిక్ అశ్వగంధను మరువకండి.

ఆరోగ్యానికి అంతఃపురము - హారతి కర్పూరం

"సొంత ఇంటి మందు - సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పసందు

ఆరోగ్యానికి అంతఃపురము - అందరికీ తెలిసి కర్పూరం"

కర్పూరం గురించి : కర్పూరం లో హారతి కర్పూరం, పచ్చ కర్పూరం ఈ రెండు రకాలు మనకందరకూ తెలిసినవే. అయితే మనమంతా దేవుని దగ్గర వెలిగించటానికే కర్పూరం వాడుతున్నాము గాని దాన్ని ఔషదంగా వాడటం లేదు.

కర్పూరం గుణాలు : ఇది చేదురుచితో వెగటుగా ఉండి మంచి సువాసన కలిగి వుంటుంది. ఇది దోషజ్వరాలను మూత్రంలో కలిగే మంటలను, దురదలను ముక్కు దిబ్బడను, గొంతు రోగములను, శరీర దుర్గంధాన్ని కుళ్ళిన వ్రణాలని, ఇంకా అనేక వ్యాధులను హరించగలదు.

కర్పూరతైలము : ఇది ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే దుకాణములలో దొరుకుతుంది. ఈ తైలం కొద్ది మోతాదుగా పైన మర్దనా చేయటం వలన అనువాత నొప్పులు, కీళ్ల వాత నొప్పులు, మేహవాత నొప్పులు సులువుగా తగ్గిపోతాయి. అంతే గాకుండ నరాల నొప్పులును కూడా తగ్గించగల శక్తి ఈ తైలంలో వుంది.

నరుకు గాయాలకు : కత్తి ,చాకు, గొడ్డలి మొదలైన పదునైన ఆయుధాల వలన కలిగిన గాయాలకు కర్పూరము నెయ్యి కలిపి మెత్తగా నూరి గాయం నిండా వేసి కట్టుతగ్గిన యెడల గాయము చీము పట్టకుండ, చర్మం కుళ్లి పోకుండ కాపాడబడి విడివిడిన చర్మం త్వరగా అతుక్కొని గాయం మానిపోతుంది.

చెవిపైన పుండ్లకు : చెవిపైన గజ్జిలాగా వచ్చే పుండ్లకు - కర్పూరం మేక మూత్రము కలిపి నూరి గానీ, లేక కర్పూరం ఆవుపేడ కలిపి నూరిగానీ, చెవిపైని పుండ్ల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే అవి త్వరగా మానిపోతాయి.

కంటి పువ్వులకు : మంచి నైపుణ్యమైన పచ్చకర్పూరం, మర్రిపాలు కలిపి శుభ్రమైన రాతి కల్వంలో మెత్తగా కాటుకలాగా నూరి భద్రపరచుకొని, రోజూ రాత్రి పడుకోబేయే ముందు కళ్లకు కాటుకలాగా పెట్టుకొంటూ వుంటే కంటిపువ్వులు తగ్గిపోతాయి.

(ఇది కళ్లకు సంబంధించిన ఔషధం కాబటి అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యులచే దగ్గర వుండి తయారు చేయించుకొని వారి సలహాతో వాడుకోగలరు.)

కుళ్ళిన వ్రణములకు : ఆరోగ్యానికి అంతఃపురము - అందరికీ తెలిసి కర్పూరం

హారతి కర్పూరం, పుగాకు, సీతాఫలం ఆకు ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి కుళ్లిన వ్రణాల మీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే వ్రణాలలోని క్రిములు చనిపోయి వ్రణాలు త్వరితంగా తగ్గిపోతాయి.

కర్పూర పళ్ళపొడి : వరిపొట్టు తెచ్చి కాల్చి తెల్లటి బూడిద చేసి జల్లెడ బట్టి ఆ బూడిదలో 4 వ వంతు లేక 8 వ వంతుగా హారతి కర్పూరం కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువవుంచుకొని రోజూ పండ్లు తోముకుంటూ వుంటే దంతవ్యాధులు, చిగుళ్ల వ్యాధులు హరించి దంతాలు గట్టిపడతాయి.

ముఖముపై లేచిన గడ్డలకు : హారతి కర్పూరము, చలువ మిరియాలు రెండింటిని సమంగా మెత్తగా నూరి ముఖం మీద లేచిన గడ్డల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే గడ్డలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

స్త్రీల యోని బిగువుకు : హారతి కర్పూరము, మాచికాయ, తేనె సమభాగములుగా కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ కొద్ది మోతాదుగా యోనిలోపలి గోడలకు లేపనం చేస్తూ వుంటే క్రమంగా వదులుగా వున్న యోని బిగుసుకొని బిగువుగా వుంటుంది.

పచ్చ కర్పూరము, మామిడి టెంక లోని జీడి, తేనె సమభాగములుగా నూరి పైన తెలిపినట్లుగా లేపనం చేస్తూ వుంటే శిధిలమైన యోని కూడా కన్యక యోని వలె గట్టిపడుతుంది.

పిల్లల గవద బిళ్ళలకు : హారతి కర్పూరం, సాంబ్రాణి ఈ రెండు సమభాగాలుగా తీసుకొని మర్రిపాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి గవదబిళ్లలపైన లేపనం చేస్తే రెండు లేక మూడు రోజులలో గవద బిళ్లలు కరిగిపోతాయి.

మొటిమలు పోవుటకు ముఖానికి కాంతి వచ్చుటకు : హారతి కర్పూరం, నేతిలో దోరగా వేయించిన పెసరపిండి, సుగంధపాలచూర్ణము ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ కొంత చూర్ణాన్ని తీసుకొని తగినన్ని మంచి పాలు కలిపి మెత్తగా నూరి ముఖానికి లేపనం చేసుకొని ఎండిపోగానే గోరువెచ్చని నీటిలో కడుక్కొంటూ వుంటే క్రమంగా మొటిమలు, మచ్చలు హరించిపోయి, ముఖానికి మంచికాంతి కలుగుతుంది.

చర్మం ఎండిపోయి వుండే యువతీయువకులు పైన చెప్పినట్లు పాలతో పేస్టచేసి ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకొవచ్చు. ముఖం జిడ్డుగా నూనె కారేటట్లు వుండే యువతీయవుకులు పైన చెప్పిన చూర్ణాన్ని పాలతో కాకుండ, మంచి నీటితో మెత్తగా నూరి ముఖానికి లేపనం చేసుకోవాలి.

ముఖ పరిమళానికి : పచ్చ కర్పూరం 10 గ్రా, నాగకేసరాలు 40 గ్రా, చెంగల్వకోష్టు 80 గ్రా. ఈ మోతాదుగా తీసుకొని మొత్తం కలిపి మెత్తటి చూర్ణంలాగా దంచి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా ఒక గ్రాము చూర్ణమును ఒక స్పూన్ తేనెలో కలిపి చప్పరిస్తూ వుంటే నోటి దుర్వాసన పోయి, నోరు మంచి పరిమళంతో ఆకర్షణీయంగా వుంటుంది.

తలనొప్పికి : హారతి కర్పూరము, మంచి గంధము సమంగా నీటితో నూరి నుదురుకు పట్టు వేస్తే తలనొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.

కడుపునొప్పికి - విరేచనాలకు : హారతి కర్పూరము, మంచిగంధము కలిపి నీటితో మెత్తగా నూరి, బొడ్డు మీద పలుచగా లేపనం చేస్తే, కడుపునొప్పి, దానితో వచ్చే విరోచనాలు తగ్గుతాయి.

కలరా వాంతులకు విరేచనాలకు : ముద్దహారతి కర్పూరము, లేత కరివేపాకు ఈ రెండు సమభాగాలుగా తీసుకొని నీళ్లు కలపకుండ మెత్తగా నూరి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి, గంటకు ఒక మాత్ర లోపలికి ఇస్తూ అనుపానంగా మజ్జిగ త్రాగిస్తూ వుండాలి. వాంతులు విరేచనాలు తగ్గేకొద్ది మాత్రల వాడకం కూడా రెండు గంటలకు లేదా మూడు గంటలకు ఒక మాత్ర ఇస్తూ రావాలి. ఈ ప్రమాద సమయంలో తేటమజ్జిగ, నిమ్మరసం కొద్దిగా ఉప్పుకలిపి ఆహారంగా ఇస్తూ వుంటే ఒక్కరోజులోనే కలరా వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. (ఇది ఆయుర్వేద అనుభవం వున్న వైద్యుల సమక్షంలో చేయతగినది.)

మూత్రనాళంలో మంటకు : హారతి కర్పూరం 30 గ్రా. కొబ్బరి నూనె 100 గ్రా. కలిపి మెత్తగా నూరి నడుముకు వేస్తే, వెంటనే మూత్రనాళంలో మంట తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం బంధిస్తే : పచ్చకర్పూరం చిన్నముక్కను మర్మాంగంలో కొద్దిగా ప్రవేశపెట్టి వుంచితే, మూత్రం బంధం హరించి మూత్రం ధారాళంగా వెలుపలికి వస్తుంది. లింగద్వారం వద్ద కనిపించే టట్లుగా మాత్రమే పచ్చకర్పూరము ముక్కను ప్రవేశపెట్టాలి.

క్షయ రోగమునకు : హారతి కర్పూరము 10 గ్రా. మంచి పొంగించిన ఇంగువ 10గ్రా. కలిపి మెత్తగా నూరి కందిగింజలంత మాత్రలు చేసి, పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా కాచి చల్లార్చిన మంచి నీళ్లలో వేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా క్షయ రోగం తగ్గుతుంది.

సోభి (సిబ్బెం) మచ్చలకు : హారతి కర్పూరము తులసి ఆకు కలిపి మెత్తగా నూరి శోభి మచ్చల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే సోభి హరించి పోతుంది.

అరికాళ్ల మంటలకు : చల్లని నీళ్లలో పెసర పప్పును నానవేసి అందులో కొద్దిగా హారతి కర్పూరము కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ పిండిని అరికాళ్లకు పట్టిస్తూ వుంటే అరికాళ్ల మంటలు తగ్గిపోతాయి.

దంత బాధలకు : హారతి కర్పూరము, చలువ మిరియాలు అక్కల కర్ర ఈ మూడు సమంగా కలిపి నూరి నిలువ వుంచుకొని, పండ్ల సులుపులు, పండ్లలో పోట్లు కలిగినపుడు పై చూర్ణాన్ని తగుమాత్రంగా తీసుకొని బాధవున్న చోట పట్టిస్తూ వుంటే దంత బాధలు తగ్గుతాయి.

కండ్ల నిర్మలత్వమునకు : చిల్లగింజను మంచి తేనెతో అరగదీసిన ఆ గంధంలో కొద్దిగా పచ్చ కర్పూరం కలిపి నూరి దాన్ని కళ్లకు కాటుక లాగా పెట్టుకొంటూ వుంటే కండ్లు నిర్మలంగా వుంటయి.

పిల్లలకు దంతాలు రాకపోతే : కర్పూర బిళ్లలతో తయారుచేసిన దండను మెడలో వేసి వుంచుతూ వుంటే పిల్లలకు త్వరగా దంతాలు వస్తాయి.

మొలలకు : హారతి కర్పూరము, వేప గింజలలోని పప్పు, ముల్లగి గింజలు, రసాంజనము వీటని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచి నీళ్లతో మెత్తగా నూరి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి, గాలికి ఆరబెట్టి బాగా తడి ఆరిపోయిన తరువాత సీసాలో నిలువ వుంచుకొని వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి, శారీరక బలాన్ని బట్టి పూటకు ఒకటి లేదా రెండు మాత్రలను, రెండు పూటలా మంచి నీటిలో వేసుకొంటూ వుంటే మూడు లేక నాలుగు వారాలలో మొలల పిలకలు వూడిపోయి, మొలలు కరిగి పోతాయి.

అదే మాత్రను మంచినీటితో మెత్తగా నూరి మొలల మీద లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే ఇంకా త్వరగా మొలలు తగ్గుతాయి.

కర్పూరపు కాటుక : హారతి కర్పూరాన్ని వెలిగించి ఆ మంట పొగ మీద, తిరగ తిప్పిన రాగి పళ్లేన్ని ఆనించి పట్టుకుంటే ఆ పొగ మసిలాగా పళ్ళెం అడుగు భాగమంత పేరుకొంటుంది. పళ్లెం చల్లారిన తరువాత ఆ మసిని తాటాకుతో గీకి చిన్నడబ్బీలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే కర్పూర కాటుక దీనిని ప్రతిరోజూ పెసర బద్దంత మోతాదుగా కండ్లలో పెట్టుకుంటూ వుంటే కండ్ల దృష్టి మెరుగవుతుంది. కంటిరోగాలు రాకుండ కాపాడుతుంది.

ముక్కు నుండి పిల్లలకు రక్తం కారుతూంటే : ముక్కును చన్నీళ్లతో కడగి, చన్నీటిలో ముంచిన కాటన్ గుడ్డను ముక్కు మీద వేసి, హారతికర్పూరాన్ని ముక్కుకు దగ్గరగా ఉంచి వాసన చూపిస్తే వెంటనే ముక్కు నుండి కారే రక్తం కట్టుకొంటుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి : తెల్లవారు ఝామున నాలుగున్నర గంటల సమయంలో ఒక శనగగింజంత హారతి కర్పూరము ముక్కను, గింజలు తీసిన ద్రాక్ష పండు లోపల మాటుపెట్టి దాన్ని మాత్రలాగా చుట్టిమంచి

నీళ్లతో మింగాలి. సూర్యోదయం అయిన తరువాత, అరలీటరు మంచి నీళ్లలో 6 గ్రా. ధనియాల చూర్ణాన్ని కలిపి, పొయ్యి మీద పావులీటరు నీళ్లు మిగిలేవరకు మరిగించి వడకట్టి చల్లారిన తరువాత అందులో కొంచెం కండచక్కెర కలిపి (మిస్రీ - పటికబెల్లం) తాగాలి. ఇలా నాలుగు రోజులు చేసేటప్పటికే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పి అంటే సూర్యోదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు వచ్చే తలనొప్పి అని అర్థం.

తేలు కాటుకు : హారతి కర్పూరము, పుదీనాపూవు, వాము పూవు సమంగా కలిపి ఒక సీసాలో పోస్తే అది నీరుగా మారుతుంది. దాన్ని నిలువ వుంచుకొని తేలుకుట్టిన చోట మూడు నాలుగు చుక్కలు వేసి మర్ధనా చేస్తే, బాధ వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

నానారోగ హరణం - సైంధవ లవణం

సైంధవ లవణం గురించి : స్వచ్ఛమైన ఉత్తర భారత దేశంలో సింధూ ప్రాంత గనుల నుండి ఇది లభ్యమవుతుంది. మిగిలిన అన్ని ఉప్పులకన్న ఈ సైంధవలవణము మేలైనదని సర్వ ఆయుర్వేద గ్రంథాలు నిర్ధారించినాయి. ఉత్తర భారతీయులు దాదాపు ప్రతి ఇంటిలోను, సముద్రలవణానికి బదులుగా ఈ సైంధవ లవణాన్నే కూరలలోకి వాడతారు. దీనినే ఇందుప్పు అని కూడా అంటారు.

ఇది తెలుపు, ఎరుపు రంగుల్లో లభ్యమవుతుంది. రెండింటి లక్షణాలు సమానంగానే వుంటాయి. ఇది చలువ చేసే స్వభావాన్ని మృదువైన గుణాన్ని కలిగి వుంటుంది.

దీనికి శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫఅనే మూడు దోషాలను హరించే అమోఘమైన శక్తి వుంది. దీనిని ఆహారపదార్థాలలో వాడటం వలన ఆహారం

బాగా జీర్ణమై సుఖ విరేచనం అవుతుంది. దీని మిగిలిన ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

వాంతి కావటానికి : జీర్ణశక్తిని గమనించకుండా అధికంగా తినినప్పుడు, వేళ దాటిన తరువాత అకాలభోజనం చేసినప్పుడు ఆ ఆహారం జీర్ణం కాక ఆమ్లంగా తయారై కడుపులో తిప్పుతూ వికారాన్ని కలిగిస్తుంది. అలాంటప్పుడు కొంచెం గోరు వెచ్చని నీళ్లలో ఈ సైంధవ లవణాన్ని కలిపి తాగి వాంతి చేసుకుంటే, ఆ ఆమ్లమంత వాంతి ద్వారా బహిష్కరింపబడి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఏ వ్యాధులు రాకుండ : సైంధవలవణం, శొంఠి, కరక్కాయబెరడు ఈమూడు సమభాగాలు తీసుకొని, కొంచెం దోరగా వేయించి మెత్తటి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా శరీరం రోగములేనిదవుతుంది. మూడు దోషాలు హరించి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమౌతుంది.

కఠిన మలబద్ధకానికి : ఎవరికైన తీవ్రమలబద్ధకము ఏర్పడి మలము వుండకట్టి బహిష్కరణ కాని సమయంలో పది గ్రాముల సైంధవ లవణాన్ని 30 గ్రాముల నెయ్యిలో కలిపి సేవింపచేస్తే త్వరగా విరేచనమౌతుంది. అవసరాన్ని బట్టి రెండు లేక మూడుసార్లు ఇవ్వవచ్చు. ఇద పెద్దలకు ఇచ్చే మోతాదు పిల్లలకైతే అవసరాన్ని బట్టి, వయసును బట్టి మోతాదు తగ్గించుకొని వాడాలి.

తీవ్రమైన అజీర్ణానికి : కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించి ఏ ఆహారం తీసుకొన్నా జీర్ణంకాక గ్యాస్, ఎసిడిటీ ఏర్పడుతూ నానా అవస్థలు పడేవారు సైంధవలవణం, కరక్కాయబెరడు, పిప్పలి కట్టె, వాము, శొంఠి, ఈ అయిదు పదార్థాలను సమంగా తీసుకొని చిన్న మంట మీద మాడిపోకుండ కొంచెం దోరగా వేయించి మెత్తటి చూర్ణం చొప్పున గోరువెచ్చని నీళ్లతో రెండుపూటలా

ఆహారం తరువాత సేవిస్తూ వుంటే ఎంత కఠిన అజీర్ణమైనా హరించిపోతుంది. అజీర్ణమే అన్నిరోగాలకు మూలం కాబట్టి 3-6 గ్రా. సేవిస్తూ వుంటే ఆరోగ్యం దివ్యంగా వుంటుంది. పిల్లలకు సగం మోతాదుగా ఇవ్వాలి.

గర్భం రాకుండ : స్త్రీలు సంభోగం తరువాత, సైంధవలవణం కలిపిన నీటితో యోనిని కడుక్కుంటూ వుంటే గర్భం వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.

ఎక్కిళ్లు ఆగుటకు : సైంధవలవణాన్ని నీళ్లలో కలిపి వడపోసి, రెండు రెండు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసే ఎక్కిళ్లు ఆగిపోయాయి.

వెంట్రుకలు నల్లగా అగుటకు : సైంధవ లవణం, పిప్పళ్లు, నీలిచెట్టు వేళ్లు ఈ మూడు సమభాగాలుగా మెత్తటి చూర్ణాలు చేసుకొని రోజూ తగినంత చూర్ణాన్ని తీసుకొని సరిపడ నెయ్యి కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి రెండు గంటలు ఆగి సీకాయ లేక కుంకుడుతో తపస్నానం చేస్తూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా అవుతాయి.

కలరా వ్యాధికి : అరకప్పు గోమూత్రంలో ఆరు గ్రాముల సైంధవ లవణము చూర్ణము కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు గంటలకు ఒకసారి తాగుతూ వుంటే కలరా వ్యాధి హరించిపోతుంది.

దగ్గు - ఆయాసం - క్షయ : సైంధవ లవణం 50 గ్రా తీసికొని ఈ రెండు కొంచెం దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసి వస్త్ర ఖాయం చేసి, ఆ చూర్ణంలో 150 గ్రా. మంచి పాత బెల్లం కలిపి మెత్తగా బాగా కలిసిపోయేలా దంచి, పదిగ్రాముల మోతాదుగా వుండలు చేసి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు ఒక వుండ చొప్పున రెండు పూటలా తింటూ అనుపానంగా కాచి చల్లార్చిన లేదా కొంచెం గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగుతూ వుంటే క్రమంగా దగ్గు, ఆయాసం, క్షయ కుదురుతుంది.

భగందరానికి : సైంధవలవణం , పసుపు, వేపాకు ఈ మూడు వస్తువులు సమభాగాలుగా తగినన్ని నీళ్లు కలిపి మెత్తగా నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే భగందరం తగ్గుతుంది.

దద్దుర్లకు : సైంధవలవణం ఎర్రటి జేగురుమట్టి, మిరియాలు, పసుపు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా తీసుకొని ముందు మెత్తగా చూర్ణించుకొని వస్త్రఘాళితం చేసి, ఆ చూర్ణంలో తగినన్ని నీరు కలిపి కల్కంగా నూరి, ఆ కల్కాన్ని దద్దుర్లకు పట్టిస్తూ వుంటే దద్దుర్లు తగ్గిపోతాయి.

గొంతు బొంగురుకు : సైంధవలవణం, పిప్పళ్లు, తాడికాయబెరడు ఈ మూడు వస్తువులు సమభాగాలుగా గ్రహించి కొంచెం దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసికొని రోజూ రెండుపూటలా 3 గ్రా. చూర్ణాన్ని పుల్లని గంజిలో కలిపి తాగుతూ వుంటే మూడు నాలుగు రోజుల్లో గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.

ఆకలి లేని వారికి : ప్రతిరోజు భోజనానికి ముందు నాలుగైదు అల్లం ముక్కలను కొద్దిగా సైంధవలవణాన్ని కలిపి తింటూ వుంటే, నాలుక, కంఠము, శుద్ధియై నోటికి రుచి కలిగి, ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది.

చెవిపోటుకు : సైంధవ లవణం, ఇంగువ, శొంఠి, సమంగా తీసికొని నీళ్లతో నూరి, అందులో సగభాగం ఆవనూనె కలిపి, మరిగించి వడపోసి చల్లారిన తర్వాత ఆ నూనెను నాలుగైదు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తే తక్షణమే చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

పక్షవాతమునకు : సైంధవలవణము, శొంఠి సమభాగాలుగా మెత్తగా చూర్ణించి వస్త్రఘాళితం చేసి, దానీని నిలువ చేసుకొని రోజూ కొద్దికొద్దిగా ముక్కు పొడుములాగా పీలుస్తూ వుంటే పక్షవాతం తగ్గుతుంది. ఇద పీల్చడం నిదానంగా చాలా కొద్ది కొద్దిగా అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా పీల్చకపోతే

ఈ రెండు చూర్ణాలను పలచటి గుడ్డలో మూటగా చుట్టి దానిని మాటిమాటికి వాసన చూస్తూ వుండవచ్చు.

మెడ బిగుసుకుపోతే : సైంధవలవణము, కోడిగుడ్డుసొన కలిపి మెత్తగా నూరి కొద్దిగా వెచ్చచేసి, మెడమీద పట్టు వేస్తూ వుంటే, బిగుసుకుపోయిన మెడ సళ్లు (పట్లు) వదలి అటూ, ఇటూ, తిరుగుతుంది. ఈ వ్యాధిని మన్యస్తంభవాతములు అంటారు.

పిల్లల మూత్ర బిగుంపుకు : సైంధవలవణం, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, ఏలకులు, పటికబెల్లం సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీనిలో పటికబెల్లం తప్ప మిగిలినది కొంచెం దోరగా వేయించి అన్నీ కలిపి చూర్ణం చేసి వస్త్ర ఘాళితం పట్టాలి. రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా 1 గ్రానుండి 2 గ్రా మోతాదుగా కొంచెం తేనెతో కలిపి పిల్లల చేత నాకిస్తూ వుంటే, మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

కొత్తగా వచ్చిన బోదకాలుకు : సైంధవలవణం 5 గ్రా. తమలపాకులు 5 గ్రా. కలిపి మెత్తగా నూరి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా బోద వ్యాధి కుదురుకుంటుంది.

విషాలకు - ప్రథమ చికిత్స : సైంధవలవణ చూర్ణాన్ని బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో కలిపి వైద్యసహాయం అందేవరకూ కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తూ వుంటే విషం శరీరమంతా వ్యాపించకుండ నిరోధించబడుతుంది.

పాముకాటుకు : సైంధవలవణం, పెరుగు, తేనె, వెన్న, పిప్పళ్లు, చెంగల్వకోష్టు, అల్లము, మిరియాలు ఈ వస్తువులన్నీ సమభాగాలుగా నూరి పూటకు ఉసిరక కాయంత మోతాదుగా మూడుపూటలా సేవింపచేస్తే విషాలు హరించిపోతాయి.

పండ్లపొడి : దోరగా వేయించిన సైంధవలవణము బాగా పొంగించి శుద్ధిచేసిన పటిక,నల్లతమ్మ బొగ్గులు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి

మెత్తటి చూర్ణంలా తయారుచేసుకొని రోజూ పండ్లు తోముకుంటూ వుంటే పండ్ల తీపులు తగ్గుతాయి. కదిలే దంతాలు గట్టిపడతాయి. పండ్లు కూడా తెల్లగా తళతళ మెరుస్తూ వుంటాయి.

యోని పెద్దదగుటకు : కొందరికి పుట్టుకతోనే యోని చిన్నదిగా వుండి వివాహానంతరము సంభోగంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అలాంటివారు సైంధవలవణం, నెయ్యి, తేనె సమభాగాలుగా కలిపి బాగా మెత్తగా నూరి, ఆ కల్కాన్ని యోని లోపల లేపనం చేస్తూ వుంటే యోని విశాలమవుతుంది.

ఈ విధంగా సైంధవ లవణ ప్రయోగాలు మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వేలాదిగా వున్నాయి. ఇన్ని ఉపయోగాలు గల సైంధవలవణాన్ని మన వంటింటికి ఆహ్వానించండి. కూరల తయారికి మామూలు ఉప్పుకు బదులు ఈ లవణాన్ని నియోగించండి. మీరు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించడమే మాకు సంతోషం సంతృప్తి.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి - చిట్కాలు కోకొల్లలు

1. తలలో చుండ్రుకు దురదకు: ఒక 50 గ్రాములు గసగసాలు మెత్తగా రూరి ఒక అరగ్లాసు పాలలో (నానవేసి) 4-5 గంటలు మెత్తగా పేస్టువలే గ్రైండు చేసి దురద ఉన్నచోట తల చుండ్రుకు 20 రోజులు గాని 20 సార్లు గాని మర్ధన చేసి రాయాలి.

2. లావు పెరుగుటకు : 1. అశ్వగంధ చూర్ణం 10 గ్రాIIలు ఒక గ్లాసుపాలు 5 గ్రాII నెయ్యి 5 గ్రాII కలకండ కలిపి 2 పూటలు త్రాగాలి. బలం బాగా వస్తుంది.

3. కంటిజబ్బులు కంటి మసకలు : కేరట్, పొన్నగంటి కూర ఆహారంలో రోజూ వాడాలి.

2. త్రిపలచూర్ణం అతిమధురం. త్రిఫల చూర్ణాన్ని పేస్టు చేయాలి.

3. త్రిఫల చూర్ణం అరస్పూన్, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి వాడాలి.

4. రోజూ రెండు పూటలు చల్లనినీటితో కళ్లు కడుగుకొనాలి.

5. రోజు రెండుపూటలు మంచి ఆముదములో తలకు పాదాలకు మర్దన చేయాలి.

6. రోజూ యోగా ఆసనాలు ప్రాణాయామము చేయాలి. కంటి వ్యాయామము చేయాలి.

4. తామరకు : గంగ సింధూరం కొంచెము నెయ్యి కలిపి వీటిలో కొంచెము మందు తీసుకొని అందులో కొంచెం నీరు పోసి నూరితే వెన్న లాగా అవుతుంది. అది దురద ఉన్నచోట నిమ్మరసంతో రుద్ది ఆ పైని ఈ మందు వ్రాయవలెను. లేదా బజారులో దొరికే పటిక నిప్పుల మీద కరిగించి పొంగు వచ్చిన తరవాత దించి దానిని చూర్ణం చేసి దానిలో సబ్బుముక్క కలిపి నూరి తామర ఉన్న చోట లేపనం చేస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది.

5. పక్షపాతం : వస 50 గ్రాములు శొంఠి 20 గ్రాములు నల్లజీలకర్ర 20 గ్రాములు. ఈ మూడు కలిపి చూర్ణం కొట్టి మెత్తగా జల్లించి ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తేనెతో కలిపి ముద్దగా చేసి నిలువ వుంచి పూటకు 3 గ్రాములు చొప్పున ఉసిరికాయంత పరిమాణంలో 2 పూటలు గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి వాడాలి.

6. కడుపునొప్పికి : 1. వాము 2. మిరియాలు. ఉప్పు లేక సైంధవలవణము ఈ మూడు సమపాళ్లుగా వేయించి దంచి చూర్ణము చేసికొని భోజనం తరువాత 2 పూటలు వారం రోజులు వాడితే చాలా మటుకు తగ్గుతుంది. ప్రయత్నించండి. పూటకి 1 స్పూను చెంచా.

7. తలనొప్పికి : బెల్లము పానకములో చిటికెడు శొంఠి పొడి కలిపి రెండు ముక్కు రంధ్రములలో 2 - 3 చుక్కలు వేస్తే క్షణంలోనే తగ్గును.

8. బి.పి.కి : 1. వెల్లుల్లి పాయ తొక్కతీసి లోపల గుజ్జును మెత్తగా దంచి ఒక కప్పు పెరుగులో కలుపుకొని రెండు పూటలు వాడాలి 10 - 15 రోజులుగాని నెలగాని ప్రతిరోజు తగ్గేవరకు వాడాలి.

4. మూత్రములో వీర్యం పోవుట తగ్గుటకు మలంలో వీర్యం పోవుటకు చిట్కాలు.

1. ధనియాలు కషాయము. 2. పూరులు ఒక కప్పు పూటకి 2 పూటకి వాడాలి. 20 - నెలరోజులలో తగ్గును.

9. మోకాళ్ళ నొప్పులు : శొంఠి, మిరియాలు దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసుకొని 2 పూటలు పూటకు 3 గ్రాములు మోతాదుగా తీసుకోవాలి. మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

6. తమలపాకులో దాల్చిన చెక్క పెట్టి కిళ్లీగా నమలుతూవుంటే దగ్గు అతిసులువుగా తగ్గును.

10.జుట్టు నెరయకుండా ఊడకుండా వుండుటకు : మినుములు, మెంతులు, ఉసిరికాయ బెరడు అన్నీ సమపాళ్లగా నానబెట్టి నూరి పేస్టు లాగా తయారుచేసి ఆ పేస్టును తలకు వ్రాస్తే ఫలితం బాగుండును.

11. చెమట కాయలు చిట్కా : చందనం వట్టివేళ్ళు, కచ్చురాలు తుంగముస్తలు, రక్త చందనం వేప పట్టలను పొదరులుగా చేసి వీటిని కలిపి కొంచెం నిమ్మరసం కొంచెం కలిపి కల్కం చేసి చెమటకాయలకు వ్రాస్తూ ఉంటే ఫలితం బాగా ఉండును. ప్రయత్నించండి.

12. మీకోసం శీతలపానీయం : ఎండు ఖర్జూరం, పటికెబెల్లం (కలకండ), సుగంధపాల వేళ్ల చూర్ణాన్ని నాలుగైదు గంటలు పాటు చన్నీటిలో నానబెట్టి బాగా నానిన తరువాత ఈ నీటిని వడపోసి పాలలో కలిపి

తీసుకుంటే చక్కటి శీతల పానీయం తయారగును. ప్రతిరోజు 2 పూటలు వాడితే శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. వేడి తగ్గుతుంది.

100 గ్రాముల కర్జూరం 100 గ్రాముల కలకండ (పటికెబెల్లం) 50 గ్రాముల సుగంధపాలవేళ్ల చూర్ణం వీటిని నీటిలో 4 -5 గంటలు నీటిలో నానబెట్టిన తరువాత పాలతో వాడాలి.

13. మడమ శూల నొప్పి - పక్షవాత నొప్పులు : వెల్లుల్లి పొట్టుతీసిన పాయలు సమానంగా పసుపుకలిపి నూరిపూస్తే మడమశూల నొప్పులు, పక్షవాతం నొప్పులు, పక్షవాతం తగ్గుతుంది.

14. కీళ్ళ నొప్పులు - మోకాలి నొప్పులు : వెల్లుల్లి ఉప్పు కలిపి నూరిన దానిని పూసినందువల్ల గాయాలు, చెడు పొక్కులు, చలికాలం వచ్చే మేహ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు వెంటనే తగ్గును.

15. లావు శరీరం తగ్గుటకు : వెల్లుల్లిని గురించి వ్రాయువలయునంటే ఒక వందపేజీల పుస్తకమైనా చాలదు. అందుకని దీనిని ప్రతినిత్యము సేవించినందువల్ల తల్లి పసిపిల్లలను ప్రేమతో సాకినట్లుగా శరీరమునకు మేలు చేస్తుందనేమాట నిజం శరీరం లావును తగ్గించును.

16. వీర్యవృద్ధికి : 5 నండి 6 పొట్టుతీసిన రెబ్బలు ఉదయం సాయంత్రం తింటుంటే వీర్యవృద్ధిని కల్గించి సంభోగశక్తి పెంచటంలో దీనికిదియే సాటియని చెప్పగలరు.

17. పాముసు రానీయకుండా: పాములుపోయిన బొక్కలలో ఏకాండం వెల్లుల్లిపాయులు 2 లేక 3 నూరి ఆ దారిలో వుంచితే పాములు చనిపోవును. పాము విషము, తేలు విషము, వెర్రికుక్క విషము పై పూతవలన తొందరగా నివృత్తి చేయును.

గర్భిణీ స్త్రీలు - జాగ్రత్తలు

గర్భిణీ స్త్రీని నెల తప్పిందని, నీళ్లోసుకుందని, కడుపుతో వుందని, ప్రెగ్నెంట్ అని అంటారు. బహిష్టు కాకుండా నెలగడిచింది. అంటే ఆవిడ గర్భిణీ అని అర్థం. ప్రెగ్నెన్సీ అయిందనడానికి మొదట గ్రావిండెక్స్ టెస్టు చేస్తారు. స్త్రీ గర్భవతి అంటే ఆమె యూరిన్‌లో గొనడోట్రోఫిన్ అనే హార్మోను అధికంగా వుంటుంది. దీన్ని గ్రావింటెక్స్ టెస్ట్ ద్వారా గర్భిణీ అని నిర్ధారణ జరుగుతుంది. ఋతుక్రమం ఓ నెల ఆగిపోవడంతో గర్భం ధరించినట్లే లెక్క. నిజానికి ఆమె అప్పటికే రెండు వారాల గర్భిణీగా వుంటుంది.

పిండం కొంచెం పెరుగుతుంది. యామ్నియోపెటసిస్ టెస్టు చేసుకోవాలి. ఈ పరీక్ష రెండు సార్లు చేస్తారు. 11-14 వారాల లోపు 14-18 వారాల లోపు పరీక్ష చేసి ఆరోగ్య అనారోగ్య వివరాలను తెలుసుకుంటారు. ఈ 12 వారాలు నిండే సరికి పిండానికా మనిషి రూపు రేఖలు వస్తాయి. అవయవాలు ఏర్పడి గుండె కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలకు వేవిళ్లు సర్వసాధారణం నిస్త్రాణం. గుండెల్లో మంట, మలబద్ధకం, నడుము నొప్పి గజ్జల్లో నొప్పి, కాళ్ళ కండరాలు చిక్కపట్టినట్లుండుట, వారి కోజ్‌వెయిన్స్ నీరు చూపుట, కాళ్లు, చేతులు తిమ్మర్లు వుంటాయి. పాతిక సంవత్సరాలు దాటాఇన తరువాత గర్భం వస్తే డయాబెటీస్ వుండి, బరువు పెరిగిపోతుంటే రక్తం పరీక్ష చేసుకోవాలి. గ్లూకోజ్ పరిమాణం తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే వీరికి స్టేషనల్ డయాబెటీస్ అనే ప్రత్యేక వ్యాధి వస్తుంది.

ఏడు మాసాలు నిండిన తరువాత ఒక పర్యాయము వైద్యునికి చూపించాలి. ఎనిమిదవ నెలలో రెండు సార్లు, తొమ్మిదవ నెల వారానికి ఒకసారి డాక్టర్ని కలవాలి.

ప్రసవం జరగబోయే ముందు రోజులో యోని తిమ్మర్లు, పిండం బరువుకు యోని నరాలపై వొత్తిడి కలిగి తిమ్మర్లు వస్తాయి. స్తనాల బరువుకు చేతులు, వ్రేళ్లలో తిమ్మర్లు వస్తాయి. చివరి నెలలో గర్భిణీల చేతులు, మొహం వాస్తుంది. భయపడనవసరం లేదు. తలనొప్పి, చూపు మసక, పొట్టపై భాగంలో నొప్పి వుంటే డాక్టరు సలహా తీసుకోవాలి.

మలబద్ధక సమస్య గర్భిణీస్త్రీలకు సహజం. కనుక పండ్లు, కూరగాయలు, ద్రవపదార్థాలు, పాలిష్ చెయ్యని బియ్యముతో అన్నము, గోధుమలు తినాలి. స్తనాల బరువు పెరగడం వల్ల నడుంనొప్పి, గర్భకోశం బరువు పెరగడం మూలంగా నడుం క్రింద భాగంలో నొప్పి వుంటుంది. సామాన్య వ్యాయామం చేస్తే మంచిది. కూర్చునేటప్పుడు నడుంకు ఆనుడు వుండేలా చూసుకోవాలి.

కొంతమందికి స్రావాలు కనిపిస్తాయి. అందుకు కారణం కాన్‌డీడా, ట్రైకోమోనస్, ఇన్‌ఫెక్షన్, గనేరియా, సిఫిలిస్ లాంటి సుఖ వ్యాధుల మూలంగా కనిపిస్తుంటాయి. అందుకు చికిత్స చేయించుకోవాలి. అపుడే తల్లి బిడ్డ ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

గర్భకోశ గజ్జల్లో ఒక్కోసారి బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇందుకు వేడి కాపడం మంచిది. పడుకొని మోకాళ్లు పొట్ట పైకి ముడుచుకోవడం ద్వారా ఉపశమనం కలుగుతుంది. భయపడనవసరం లేదు.

మొత్తానికి గర్భిణీ స్త్రీలకు, నిద్రలేమి, తప్పదు. పండుకోపోయే ముందు వేడిపాలు త్రాగాలి. పగలు కొంచెం వ్యాయామం చేస్తే రాత్రి బాగా నిద్ర పడుతుంది. స్త్రీలకు ఆహార విహారాలలో కావలసినంత స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలు తమ బరువు పెరుగుతున్నారా? లేదా? గమనించుకోవాలి. 9వ నెలలో గర్భిణీ స్త్రీ 8,9 కిలోల బరువు పెరగాలి. పెరగనిచో ఏదో సమస్య ఉన్నట్లే. కనుక డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. చివరి నెలలో ఆకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం మంచిది కాదు. తల్లికాబోయే ఆమెకు మంచి పోషకాహారం ముఖ్యం. పచ్చటి ఆకుకూరలు, పండ్లు మొదలగు ఆహారం తీసుకోవాలి.

సాధారణంగా మన ఆహారంలో ఎక్కువగా పిండిపదార్థాలున్న పప్పులు, ధాన్యాలు, గోధుమ, బియ్యం, జొన్న రాగి, చోళ్లు, బంగాళ దుంపలు, కర్రపెండలం, చిలకడదుంపలు, అరటి, పండ్లు వీటితో పాటు పోషకాహారం ఎక్కువగా వున్న ఆహారం తీసుకోవాలి.

పప్పులు, చిక్కుళ్లు, వేరుశెనగలు, సోయాబీన్సు, పచ్చటి ఆకుకూరలు, పాలు, పెరుగు, వీటిలో వుంటాయి. సోయాబీన్సు, వేరుశనగల్లో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా వుంటాయి. ప్రతిరోజూ గుప్పెడు వేరుశనగలు తింటే శరీరానికి సరిపడా మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి.

మనము తినే ఆహారంలో కేరట్, పసుపు, గుమ్మడి, టమోటాలు, ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు, కాయలు, తోటకూర, మునగాకు, బచ్చలి చాలా మంచిది. బొప్పాయి వేడి అంటారు కాని గర్భవతులు నాలుగో నెల నుండి తినవచ్చును. ఇది శరీర తాపాన్ని తగ్గించి చల్లబరుస్తుంది. బొప్పాయి భోజనానంతరం తింటే మూత్రపిండాలలో రాళ్లు రాకుండా వుంటాయి. స్త్రీలకు ప్రసవానంతరం చెంచా బొప్పాయి రసం ఇస్తుంటారు. అందువల్ల రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. బిడ్డసంచి పూర్వస్థితికి చేరుకుంటుంది. బొప్పాయిపండు, ఉడికించిన గుడ్డు కలిపితింటే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది. నిస్సత్తువరాదు. కాలేయం వ్యాధులకు ఇది చాలా మంచిది.

రాగులు, సజ్జలలో కాల్షియం, ఇనుము లభిస్తుంది. చెల్లం, చింతపండులో రక్తవృద్ధికి కావలసిన ఐరన్ లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ వల్ల గుండె జబ్బులు రావు. రక్తంలో వున్న కొవ్వు శాతం, కొలెస్టరాల్‌ను తగ్గించి, విషాహారానికి కూడా మంచి విరుగుడు, జీర్ణ వ్యవస్థలో ఆహారం విషపూరితం కాకుండా కాపాడే వెల్లుల్లి నిజంగా తల్లిలాంటిది.

క్యాబేజీ, స్థూలకాయాన్ని, ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ ప్రమాదాలను తొలగిస్తుంది. దోస మూత్రపిండాల వ్యాధులకు కాలేయం, కీళ్లవాతం,

బ్రోంకైటీస్, గజ్జి మొటిమలకు, కాకర సర్వరోగ నివారిణి. కంటికి చలువ, మధుమేహులకు, అతిసారం. శ్వాస వ్యాధులకు అజీర్తి కడుపు నొప్పులకు, ఉబ్బసం, లెప్రసీని కూడా తరిమివేస్తుంది. కాకరని పచ్చిది నమిలి తింటే చాలా మంచిది. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలు తీసుకొని పండంటి బిడ్డకు జన్మనిస్తుంది.

తల్లిపాలు బిడ్డకు సర్వశ్రేష్టము : తల్లిపాలు బిడ్డకు సహజమైన ఆహారం. పెరిగే బిడ్డకు కావలసిన పోషక పదార్థాలను తగినంతగా తల్లిపాలలో ఉన్నాయి. తల్లపాల వల్ల బిడ్డ అజీర్తి బాధలు లేకుండా హాయిగా నిద్రిస్తుంది. బాగా పెరుగుతుంది. తొలిదశలో బిడ్డకు వచ్చే అంటు వ్యాధుల నుండి రక్షించే శక్తి తల్లి పాలకే ఉంది. ఇది తల్లికి, బిడ్డకు శ్రేయస్కరం. తల్లి దృష్టిలో కూడా చూస్తే ఈ క్రింది సదుపాయాలు ఉన్నాయి.

1. ఎప్పుడు అవసరమైతే అప్పుడు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు. పాలు వృధా అయ్యే అవకాశం లేదు.
2. కుంచించుకున్న గర్భసంచి ఉత్తేజమై, తల్లికి సుఖ సంతోషాలు చేకూరుస్తుంది.
3. వెచ్చని తల్లి ఒడిలో నిద్రించే పాప వల్ల తల్లీ బిడ్డల ఆత్మీయానుబంధం పెరుగుతుంది.

ప్రసవానంతరం, ఆక్లిష్ట దశనుండి బయటపడిన తరువాత బిడ్డను తల్లిపాల కోసం దగ్గరకు చేరుస్తారు. ఇది 10,12 గంటల నుండి 24 గంటలు పట్టవచ్చు. దీని తరువాత బిడ్డ ఒక్కొక్క రొమ్మును ప్రతి నాలుగు గంటలకు 5,7 నిమిషాల పాటు చీకవచ్చు. ఇలా బిడ్డ పాలు త్రాగడం నేర్చుకుంటుంది. పాలకు ముందు వెలువడే ద్రవం కూడా బిడ్డను ఉత్తేజపరుస్తుంది.

తల్లిలో పాలధార మొదలుకాగానే బిడ్డకు ప్రతి 3,4 గంటలకు పాలు ఇవ్వవచ్చు. మొదట్లో బిడ్డ అవసరాన్ని గమనించి పాలు ఇవ్వాలి. పెరిగేకొద్దీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం బిడ్డపాలు గ్రహిస్తుంది.

తల్లి ఆరోగ్యం బాగా ఉన్నంతకాలం చనుబాలు ఇవ్వటం వీలైనంత కాలం ఇవ్వవచ్చు. బిడ్డకు 5,6 నెలల వయస్సు రాగానే చనుబాలు చాలవు. బిడ్డ దాని మీదే పూర్తిగా ఆధారపడకుండా అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వాలి.

తల్లిపాలు ఇవ్వకూడని పరిస్థితులు : తల్లికి క్షయవ్యాధి, రొమ్ముక్యాన్సర్, కుష్టువ్యాధి ఉన్నప్పుడు చనుబాల వల్ల తల్లికి మానసికమైన ఒత్తిడులు కలుగుతున్నప్పుడు తల్లికి గుండె జబ్బు, మూత్రపిండాల వ్యాధి తీవ్రమైన పాండురోగం ఉన్నప్పుడు తల్లిపాలు ఇవ్వకూడదు.

తీవ్రంగా టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా వ్యాధులు తల్లికి వచ్చినప్పుడు రొమ్ము నొప్పి, రొమ్ము మొనలు పగలటం, రొమ్ముపై లోతైన పగుళ్ళు ఏర్పడటం జరిగినప్పుడు బిడ్డకు అంగిలి పగలడం, నోరు పుండు కావడం....

బిడ్డ సరిగ్గా పాలు చప్పరించలేని పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు చనుబాలు ఇవ్వటం నిలిపివేయాలి.

పాలు ఇచ్చే ముందు జాగ్రత్తలు : పాలు ఇచ్చే సమయంలో తల్లి సౌకర్యంగా ఉండే పొజిషన్‌లో కూర్చోవాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలు - ఆరోగ్యానికి చిట్కాలు

- నారింజ తొక్కలను నీడలో ఆరబెట్టి, పొడిచేసి నీటితో కలిపి మొహానికి రాస్తే మొటిమలు తగ్గుముఖం, జిడ్డుకారడం తగ్గుతుంది.
- పళ్ళు శుభ్రంగా తెల్లగా వుండాలంటే వారానికోసారి వాటిని టేబిల్ సాల్ట్‌తో కాని, బేకింగ్ సోడాతో కాని తోముకోవాలి.

- టమాటా రసం చర్మానికి రాసుకుంటే, స్వేదగ్రంధుల్లో పేరుకున్న మురికిని శుభ్రపరచి చర్మం నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది.
- చేతులు నునుపు దేలడానికి నిమ్మరసం, రోజ్‌వాటర్, గ్లిజరిన్‌లని సమానంగా కలిపి ఆ ద్రవంతో చేతులు రుద్దుకొంటే చేతులు అందంగా కనబడతవి.
- గాలి తగిలేలా మూడు రోజులు (పులిసిన) నిలువవుంచిన పెరుగును తలకి బాగా మర్దనచేసి కొన్నినిమిషాల తర్వాత స్నానం చేస్తే చుండ్రు పోతుంది.
- చుండ్రు మాయం అవడానికి ఈకలిప్టస్ నూనెలో ముంచిన వత్తిని తలమీద బాగా రుద్ది, వేడినీటిలో ముంచిన బట్టని తలమీద కొద్ది నిమిషాలు బిగించి వుంచుకోవాలి. తర్వాత షాంపూతో స్నానం చేయాలి.
- కమలాఫలం రసంలో కొద్దిగా తేనెని కలిపి చేతులకి రాసుకున్నా అరచేతులు మృదువుగా తయారవుతాయి.
- జిడ్డుగా ఉన్న మొహానికి ఆపిల్ గుజ్జును పట్టించి పావుగంట తర్వాత కడుక్కుంటే జిడ్డు వదిలి బుగ్గలు ఆపిల్ పళ్ళలా తయారవుతాయి.
- నీళ్ళలో వేపాకుని వుడకబెట్టి, ఆ నీటితో మొహాన్ని, చేతలని కడుక్కోవాలి. అప్పుడు కాంతివంతంగా ఉంటాయి.
- ముల్లంగి రసానికి సమంగా మజ్జిగని కలిపి రాసుకుని, పావుగంట ఆగి స్నానం చేస్తే శరీరంలోని మచ్చలు పోతాయి.
- మొటిమలు పోవడానికి జీలకర్ర పొడిలో కొద్దిగా నీరు కలిపి ఆ పేస్టని మొహానికి రాసుకుని తడి ఆరాక మొహం కడుక్కోవాలి.
- చేతులు పనివల్ల మొరటుగా వుంటే నిమ్మరసంలో కొన్ని చుక్కలు ఆలివ్ నూనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని రోజూ చేతులకు రాసుకుంటే చేతులు మృదువుగా మారతాయి.

☆ నిమ్మరసాన్ని పాదాలకు రాసి 15 నిమిషాల తర్వాత స్నానం చేస్తే పాదాలకు పట్టిన మురికిపోతుంది.

☆ సబ్బుతో తలస్నానం ఎన్నడూ చేయకూడదు. అలాచేస్తే డ్రేండ్రఫ్ పోదు. షాంపూతోనే తలస్నానం చేయాలి.

☆ ముల్లంగి దుంపముక్కను కొంచెం ఉప్పుజల్లి తేలుకుట్టిన చోట కాసేపు వుంచితే, ఆ విషం బాధ హరించబడతాయి.

☆ ఆవుపాలకు బెల్లం కలిపి వేడిచేసి త్రాగితే మూత్రాశయ వ్యాధులు నయమవుతాయి.

☆ సన్నగా వున్నవారు లావు అవ్వాలనుకుంటే అరటిపళ్ళు అధికంగా తినాలి.

☆ తులసి ఆకువేసి, ఒక రాత్రంతా నిలువవుంచిన నీటిని ఉదయం లేచి, ముఖము కడుకున్న తరువాత త్రాగితే, మలబద్ధకం వంటి దోషాలను వారించి, రక్తశుద్ధి కూడా జరుగుతుంది.

☆ వేడి ద్రవపదార్థాలను గాజు సీసాలో పోసేటప్పుడు, సీసాను ఒక చెక్కపెట్టెపైన పెట్టిపోయండి. సీసా పగిలే ప్రమాదం వుండదు.

☆ రాతి ఉసిరికాయల్లోని పై కందను బాగా ఎండబెట్టి పొడిచేసి పరగడుపున ప్రతి ఉదయం ఒక స్పూను పొడిని తీసుకుంటే, స్త్రీలకు ఋతు సంబంధమయిన అన్ని ఇబ్బందులూ తొలగిపోతాయి.

☆ విషం కలిగిన కీటాకలు కుట్టినప్పుడు కరివేపాకు కాయలు రసంలో నిమ్మరసం సమపాళ్లలో కలిపి పూస్తే బాధ నివారణ అవుతుంది.

☆ వేయించిన పదార్థాలకంటే ఉడికించిన పదార్థాలు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. శరీరం లావెక్కదు కూడా.

☆ అజీర్ణ వ్యాధులకు గ్లాసు నీటిలో ఓ నిమ్మకాయను పిండి, 3 చెంచాలు అల్లం రసము కలిపి తీసుకుంటే, జీర్ణకోస సంబంధమైన వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

☆ జలుబుతో బాధపడేవారు టీ కాచుకునేటప్పుడు నాల్గు తులసి ఆకులను వేసి, కాచి త్రాగితే జలుబుని నివారిస్తుంది.

☆ నిప్పులతో కాల్చిన అల్లము తింటే దగ్గు తగ్గుతుంది.

☆ వామును చిన్న మూటకట్టి, నీటిలోవుంచి మరిగించి ఆ కషాయాన్ని తీసుకుంటే, అజీర్ణము, జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన బలహీనతలు తొలగిపోతాయి.

☆ పంటినొప్పితో బాధపడుతున్నవారు ఓ చెంచాలో తేనెను తీసుకుని రెండు లవంగాలను అందులోవేసి, తేనెను బాగా వేడిచేసి, లవంగాలను తీసి, నొప్పిపడుతున్న పళ్ళతో నొక్కుతూ రసం పీలుస్తుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

☆ గోరింట ముద్దను ప్రతిరోజూ పెడుతుంటే, గోరు చుట్టుకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. తగ్గుతుంది. కూడానూ.

☆ నిమ్మరసం తలకి పట్టించిన అర్ధగంట తరువాత తలారా స్నానంచేస్తే చుండ్రు నివారణ అవుతుంది.

☆ కొంచెము కొత్తిమీర ఆకులరసము, కొంచెము పంచదారతో కలిపి ఓ గ్లాసు నీళ్ళతో తీసుకుంటే నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నవారికి హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

☆ అల్లంరసము, తులసి ఆకు, పసుపు కలిపి దద్దుర్లు, దురద ఉన్నచోట చర్మానికి రాస్తే, అవి తగ్గిపోతాయి.

☆ వేడిపాలలో చక్కెర కలిపి పండుకునే ముందు త్రాగితే, హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

☆ కాకరకాయలు డయాబెటిస్ (షుగర్‌వ్యాధి) వున్న వారికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

☆ నిద్రలేమితో బాధపడేవాళ్ళు ఓ కప్పువేడి ఆవుపాలలో 4 టేబుల్ స్పూనుల తేనెను కలిపి త్రాగితే, హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

☆ ఉల్లిపాయలు, క్యారట్ (పచ్చివి) కలిపి తింటే గాత్రం బాగుంటుంది.

☆ గ్యాస్‌తో బాధ, ఒకటే త్రేన్పులు, కడుపుబ్బరం, రెండు చిటికెల దాల్చినచెక్క పొడిని అరౌన్సు నీటిలో కలుపుకుని, భోజనం చేసిన అరగంట తరువాత త్రాగితే గ్యాస్ నిరోధిస్తుంది.

☆ ఉల్లిపాయ ముక్కతో రుద్దితే, తేనెటీగకుట్టిన బాధ నివారిస్తుంది. అలాగే కుట్టినచోట ఒక చిన్న ఐస్ ముక్క నుంచినా బాధ ఉపశమిస్తుంది.

☆ కఫం, దగ్గులతో బాధపడేవారు పరగడుపునే తులసి ఆకు రసం తేనె కలిపి తీసుకుంటే కఫం, దగ్గుల బాధ ఉపశమిస్తుంది.

☆ నారింజరసములో కొద్దిగా ఉప్పు, కొంచెం మిరియాల పొడి కలిపి కొద్దిగా పుచ్చుకుంటే, విరేచనాలు నయమవుతాయి.

☆ గొంతు బొంగురుపోతే, బెల్లం, మిరియాలు కలిపి ఉండచేసి బుగ్గన పెట్టుకుని ఆ రసం నెమ్మదిగా చప్పరిస్తుంటే, బొంగురుపోయిన గొంతు బాగవుతుంది.

☆ నీళ్ళలో కలిపిన ఆపిల్ జ్యూస్‌ని తరచు తలకి రుద్దుకుంటుంటే చుండ్రు పోతుంది.

☆ గోరువెచ్చటి నీటిలో నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియంపొడి కలుపుకుని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తాగితే సన్నబడతారు.

☆ పిల్లలు బలహీనంగా వున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఖర్జూరం పండును తేనెలో కలిపి తినిపించినట్లయితే బలంగా పెరగటమేకాక ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

☆ పెరుగులో కాసిని మెంతులు కలిపి పుచ్చుకుంటే జిగట విరేచనాలను అద్భుతంగా నివారిస్తుంది.

☆ దెబ్బ తగిలి చర్మము దోక్కుపోతే, ఇంట్లో అయోడిన్ గానీ, బోఎంజాయిన్ గానీ లేకపోతే, తేనె పూయండి. తేనె యాంటి బాక్టీరియల్ ఏజంట్‌గా పనిచేసి, గాయము త్వరగా మానుతుంది.

☆ పంటి గార పోవాలంటే తినే సోడాలో మెత్తటి ఉప్పు కలిపి పళ్ళు తోమాలి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే పళ్ళగారపోయి, తెల్లగా మిలమిలలాడతాయి.

☆ కాలిన గాయాలపై తేనెను రాస్తే మచ్చ త్వరగా పోతుంది.

☆ ఓ చెంచా అల్లంరసము, చెంచా తమలపాకు రసము, రెండు చంచాల తేనె కలిపి కొద్దిగా వేడిచేసుకుని త్రాగి, వెంటనే ఓ స్పూను వేడినీళ్ళు త్రాగితే, ఎలాంటి జలుబైనా మటుమాయం అయిపోతుంది.

☆ దగ్గు కఫాలతో బాధపడుతున్నవారు ప్రతినిత్యం ఉదయం పరగడపున తేనె, నిమ్మరసం సమపాళ్ళలో తీసుకుని వెచ్చబరిచి త్రాగితే, క్రమేపీ దగ్గు మాయమైపోతుంది.

☆ ప్రతిరోజూ గుప్పెడు వేయించిన వేరుశనక్కాయలు తింటే గుండెజబ్బులు, హార్ట్‌ఎటాక్ సంభవించే ప్రమాదాన్ని మీరు సగం దూరం చేసుకున్నట్లే.

☆ ఆవుపాలలో పటిక బెల్లం, మిరియాలు కలిపి కాచి త్రాగితే కఫానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ తగ్గిపోతాయి.

☆ లేత అరటికాయను ఎండబెట్టి పొడిచేసి, పంచదారను కలిపి తింటే, రక్త విరేచనాలు, ముక్కు, నోటిలో నుండి రక్తం కారడం ఆగుతాయి.

☆ ఒక్కోసారి ఎంత నీరు త్రాగినా దాహం తీరదు. అలాంటప్పుడు ఓ గ్లాసు వేడినీరు త్రాగండి. దాహం మటుమాయం అయిపోతుంది.

☆ ఆవుపాలలో కొంచెము శొంఠివేసి బాగా మరిగించి, ఆపాలతో తలకు లేపనము వేస్తే, ఎంతకీ భరించలేని తలనొప్పి అయినా నయమవుతుంది.

- ✡ వేసవి వచ్చిందంటే సెగగడ్డల బాధ మొదలవుతుంది. అరటిపువ్వును నీరు కలపకుండా రుబ్బి, ఆపేస్టను సెగగడ్డలమీద రాస్తే, త్వరలోనే సెగగెడ్డలు నయమవుతాయి.
- ✡ కరివేపాకును ప్రతిరోజూ ఉదయం నాలుగయిదు ఆకులు నలిపి రసం మ్రింగుతూ వుంటే యక్తవయస్సులో తల తెల్లబడటం జరగదు.
- ✡ నిద్రపట్టడం లేదే అని బాధపడేవాళ్ళు ఒక చిన్న ఉల్లిపాయను నమిలి, గ్లాసు నీరు త్రాగి పడుకుంటే హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పాటించవలసిన నియమాలు

- ✡ ప్రతిరోజూ సూర్యోదయానికి ముందుగా లేవవలెను. మలమూత్ర విసర్జనానంతరం కనీసం 3 కి.మీ. అయినా షికారుగా వెళ్ళి వచ్చుట మంచిది.
- ✡ సాయంకాలం (లేక రాత్రి) భోజనం అయిన తర్వాత కూడా 1 కి.మీ. నడుచుట మంచిది.
- ✡ రాత్రిపూట భోజనం నిద్రించుటకు 3 గంటల ముందుగా చేయుచుండవలెను.
- ✡ రాత్రి 10 గంటలు దాటకుండా నిద్రపోవలెను. రాత్రిళ్ళు బాగా పొద్దుపోయే దాక మేల్కొనుచుండిన ఎడల ఆరోగ్యం చెడును.
- ✡ ఆహారం బాగా నమిలి మ్రింగవలెను.
- ✡ స్నానము చేసిన వెంటనే భోజనం చేయరాదు. అట్లు చేసిన జీర్ణశక్తి చెడిపోవును. కావున స్నానము చేసిన గంట తర్వాత భోజనం చేయుచుండవలెను.
- ✡ ఒకరాత్రి నిలువ వుండిన వంటకాలు తినకూడదు. అట్లు తినిన కళ్ళు బరువుగా, మొద్దుబారినట్లు, చురుకుతనం లేకుండా వుండును.
- ✡ దంతములు శుభ్రపరచుకున్న అనంతరం ఏ యితర వస్తువులూ తినకుండా 5-6 తులసి ఆకులు నములుట వలన జ్వరము రాకుండా వుండుటే కాకుండా, జీర్ణశక్తి కూడా పెంపొందును.

- ✡ వేడి అన్నంగాని, వేడి పాలుగానీ, టీ గాని త్రాగిన వెంటనే చల్లటి మంచినీళ్ళు త్రాగరాదు.
- ✡ అతి వేడిగా వున్న వస్తువులు, మషాలాలు, అతికారము తినవద్దు - అట్లు తినిన కడుపు ప్రేగులు బలహీనమగును.
- ✡ రాత్రి నిద్రపోవుటకు అరగంట ముందుగా పాలు త్రాగవలెను. తెల్లవారి లేవగానే మంచినీళ్ళు త్రాగవలెను. భోజనం పిదప మజ్జిగ త్రాగవలెను. ఇట్లు చేసిన ఆరోగ్యం బాగుండును.
- ✡ ఆకలిగా వున్నప్పుడు నీళ్ళు త్రాగుట, బాగా దాహంగా వున్నప్పుడు అన్నం తినుట హానికరం. కడుపులో నొప్పి పుట్టును.
- ✡ కడుపుబ్బరంగా వున్నప్పుడు, పుల్లటి తేన్పులు వచ్చుచు న్నప్పుడు చల్లటి మంచినీల్ళు త్రాగుచుండవలెను.
- ✡ అన్నం తినే ముందు గాని, తిన్న తర్వాత గాని అల్లం ఉప్పు కలిపి తిన్న - జీర్ణశక్తి ఎక్కువగును.
- ✡ మూసివున్న ఇంట్లోగాని, గదిలోకిగాని తలుపు తెరవగానే వెళ్ళరాదు. 5-6 నిమిషాల అనంతరం ప్రవేశించవలెను. లోపలి గాలి బయటకు పోయి మంచిగాలి బయటనుండి లోనికి ప్రవేశించును.
- ✡ నిద్రించే గదిలో కిరసనాయిలు దీపంగాని, బుడ్డీగాని వెలిగించి పడుకోకూడదు. దీనివల్ల గాలి చెడి ఆరోగ్యం పాడవును.
- ✡ బట్టలు బిగుతుగా కట్టుకొనరాదు. వదులుగా ఉండవలెను.
- ✡ శిరస్సు చల్లగా వుండుట, పాదములు వెచ్చగా వుండుట ఆరోగ్యవంతుల లక్షణం.
- ✡ మలమూత్రములు బిగబెట్టుకొనుట, అట్లే తుమ్ములను, ఆవలింతలను కూడా ఆపుకొనుట మంచిది కాదు - భయంకర వ్యాధులు సంభవించును.

☆ సారా, కల్లు మొదలైన మత్తు పదార్థములు సేవించరాదు - ఆకలి తగ్గి, బుద్ధి చెడిపోవును.

☆ మిక్కిలి ప్రకాశమైన వెలుతురును, ప్రచండమైన సూర్యుని చూడరాదు.

☆ చిన్న చిన్న అక్షరాలు వున్న పుస్తకాలు రాత్రిళ్ళు చదవరాదు.

☆ ఒక గంట మించి టీ.వి. చూడరాదు.

☆ అందం కొరకు అనవసరమైన కళ్ళజోడు పెట్టుకొనవద్దు.

☆ భోజనం చేసినవెంటనే వ్యాయామము గాని, మైధునము గాని చేయరాదు.

సూర్య నమస్కారములు

సూర్యనమస్కారాలు మనలను పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులను చేస్తాయి. ఎన్నిసార్లు చేస్తే అంతఫలితం ఉంటుంది. కనీసం రోజుకు పదిసార్లయినా చేయాలి. ఈ కదలికలు కళ్ళకు కండర వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థలే కాకుండ, జీర్ణాంగాలు, రక్తప్రసరణ, కీళ్ళ వ్యవస్థ, వెన్నుపూస, శ్వాస వీటన్నిటిమీద కూడ ప్రభావం చూపిస్తాయి. మనకు చక్కటి ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

సూర్యనమస్కారాలు చేయు విధానం

1. ముందుగా చేతులు జోడించి నమస్కార భంగిమలో నిటారుగా నిలబడాలి.
2. చేతులు తలమీదుగా పైకి లేపుతూ, వెనక్కి వంగాలి.
3. మోకాళ్ళను వంచకుండ ముందుకి, వంగి, చేతులతో నేలను తాకాలి. తరువాత శ్వాస బయటికి వదలాలి.
4. కుడికాలు వెనక్కి సాచి, ఎడమ మోకాలు వంచాలి. శ్వాస లోనికి తీసుకోవాలి.

5. ఎడమ కాలును కూడా వెనక్కి సాచి రెండు చేతులుపై ఛాతిని నిలబెట్టాలి. శ్వాసను బంధించాలి.
6. శరీరాన్ని కిందికి దించి, మోచేతుల్ని పైకి లేపాలి. చేతులు, గెడ్డం, మోకాళ్ళు బొటనవేళ్ళూ అన్నీ నేలను తాకాలి. పొట్ట నేలకు తాకకుండా శ్వాసను బయటకు వదలాలి.
7. భుజంగ భంగిమలోకి రావాలి. చేతులు నేలకు నిటారుగా అదిమి, తల, భుజాలు, ఛాతీలను పైకి లేపాలి. మిగతి శరీరం నేలమీద సమంగా వుండాలి. శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి.
8. పిరుదులు పైకి వుండేలా శరీరాన్ని కాళ్ళు, చేతులు నేలను తాకుతుండగా పైకి లేపాలి. శ్వాసను బయటికి వదలాలి.
9. కుడికాలును రెండు చేతుల మధ్యకు ముందుకు తెచ్చి శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి.
10. 3వ భంగిమను తిరిగి చేస్తూ శ్వాసను బయటకి వదలాలి.
11. 2వ భంగిమను తిరిగి చేస్తూ శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి.
12. తిరిగి 1వ భంగిమలోనికి రావాలి.

సూర్యనమస్కారాలు సమాప్తం.

ఆరోగ్యము - ఆహార నియమావళి

మనిషికి నిద్ర మంచి ఆరోగ్యం : ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో నిద్ర కూడా అంతే అవసరం. ఎక్కువ తినటం, తక్కువ తినటం వలన అనారోగ్యం కలిగినట్లే ఎక్కువ నిద్రపోవటం వలన మందకొడితనం, తక్కువ నిద్రపోవటం వలన చికాకు మొదలైనవన్నీ కలుగుతాయి.

నిద్రించేటప్పుడు దేహధర్మా లన్నీ చాలా నెమ్మదిగా సాగుతాయి. 10 నుండి 30 మి.మీ. (పాదరస ప్రమాణం) వరకు సిస్టోలిక్ రక్తపోటు తగ్గుతుంది. నిద్రపోయాక నాల్గవ గంటలో ఇది అతి తక్కువ స్థాయిలో వుంటుంది. మెలకువ వచ్చే ముందుగా మామూలు స్థాయికి వస్తుంది. నిద్రలో కనుక ఉద్రేకపరచే కలలు వస్త రక్తపోటు పెరుగుతుంది. జీవక్రియ రేటు బాగా తగ్గిపోతుంది. 10 నుండి 30 వరకూ నాడి కొట్టుకోవడం తగ్గుతుంది. కండరాల బిగువు సడలుతుంది. ఊపిరి తక్కువ సార్లు పీలుస్తారు. చెమట గ్రంథులు ఎక్కువగా పని చేస్తాయి.

వయస్సు	కావలసిన నిద్ర - గంటలలో
పసి పిల్లలు	18 నుండి 20
పెరిగే పిల్లలు	12 నుండి 14
ఎదిగిన పిల్లలు, పెద్దలు	7 నుండి 9
వృద్ధులు	5 నుండి 7

ఎవరెవరికి ఎలాంటి ఆహారం : మనుషుల వయసుల్ని బట్టి ఆహారం అవసరాలు మారుతుంటాయి. పోషకాహార పదార్థాల లోపం వల్ల కొన్ని వయసుల వారిలో ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది. చిన్న పిల్లలకు, యౌవనంలో అడుగిడబోతున్న వారికీ ఆహారం ఎక్కువ అవసరం. అలాగే గర్భిణీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు పోషకాహార పదార్థాల అవసరం ఎక్కువ. వారికి పోషకాలు పెరిగేటందుకు గర్భిణీ స్త్రీలకు పిండం ఎదగటానికి పాలిచ్చే తల్లులకు పాల ద్వారా బిడ్డ ఎదగడానికి అవసరం.

పెద్దవాళ్ళ కంటే చిన్నపిల్లలకు కాల్షియం ఎక్కువ అవసరం.

మూడునెలల వరకు : మొదటి మూడు నెలల వరకు పిల్లలకు తల్లి పాలను మించిన ఆహారం లేదు. మూడు మాసాలూ తల్లి బలహీనంగా వున్నా బిడ్డను పోషించ గలుగుతుంది. మామూలు పరిస్థితులలో

ఆసమయంలో తల్లిపాలలోని కార్బోహైడ్రేట్‌లు, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వుల ఖనిజలవణాల పాళ్ళు మారవు. డబ్బాపాలలో ఎక్కువ ప్రొటీన్‌ను కేల్షియంను ఇచ్చినా తల్లిపాలు తాగే పిల్లలకంటే ఏమాత్రం త్వరగా ఎదగరు. డబ్బా పాలలో కల్తీ కలపవచ్చు. ఇవేవీ తల్లిపాలలో వుండవు. తల్లికీ, బిడ్డకు కూడా మానసికమైన తృప్తి వుంటుంది. తల్లిపాలలో వ్యాధి నిరోధన శక్తినిచ్చే 'ఇమ్మునో ప్రోటీన్'లు వుంటాయి.

సరైన ఆహారం లభించిన బిడ్డలు 3 1/2 4 నెలలోపు ఖచ్చితంగా రెట్టింపు బరువు పెరుగుతారు. గేదె పాలు, ఆవుపాలు తల్లిపాలకంటే చిక్కగా వుంటాయి. అందుచేత మొదటి రెండు వారాలు సగం నీల్ళు కలిపి తరువాత వారం నాలుగో వంతు నీళ్ళు కలిపి నాలుగు వారాలు పూర్తయ్యాక పాలను యధాతథంగా బిడ్డకు పట్టవచ్చును.

ఆరోగ్యంగా వుండి చక్కని ఆహారం లభ్యమవుతున్న బిడ్డ చక్కగా నిద్రపోతుంది. ఆడుకుంటుంది. అలా కాక వుద్రేకానికి లోనవుతున్నా తరచుగా ఏడుస్తున్నా పిల్లవానికి ఆహారం సరిపోవడం లేదని గమనించాలి. పసిపిల్లలలో ఆకలి చక్కగా నియంత్రించబడి వుంటుంది. తమ ఆకలి తీరాక ఒక చుక్క కూడా పాలు త్రాగరు.

3 నుండి 6 నెలల పిల్లలకు : ఉడక పెట్టిన కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు ఇవ్వాలి. కొబ్బరిబొండాం నీళ్ళు ఇవ్వవచ్చు. వీటిలో బిడ్డ ఎదగటానికి పనికివచ్చే అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. అంతేకాక ఐరన్ లోపం, విటమిన్ 'సి' లోపం రావు. బొప్పాయిపండు, గింజలు తీసేసిన నారింజ తొనలోని ముత్యాలు ఇవ్వవచ్చు.

6 నుండి 12 నెలల పిల్లలకు : తేలికగా జీర్ణమయ్యే పిండి పదార్థాలు ఇవ్వాలి. బిడ్డలో ఘనపదార్థాలు తినాలనే మక్కువ పెరుగుతుంటుంది. బాగా ఉడకబెట్టి చితిపి వేసిన బంగాళాదుంపలు , అలాగే కేరట్, గుమ్మడి, కాలీఫ్లవర్, ఆకుకూరలు ఇవ్వవచ్చు.

బాగా మెత్తగా ఉడికించిన అన్నం, అలాంటిదే పప్పు పెరుగు కూడా ఇవ్వవచ్చు. కొద్ది కొద్దిగా ఇడ్లీ బన్‌రొట్టె చిదిపిన బిస్కెట్టు కూడా పెట్టవచ్చు. ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు, మెత్తగా వుడికించిన మాంసం, చేపలాంటివి బిడ్డ ఇష్టపడి జీర్ణం చేసుకోగలిగితే పెట్టవచ్చు.

ఒక సంవత్సరం నుండి 5 సంవత్సరముల పిల్లలకు : ఘనపదార్థాలు అలవాటు అయి అంటవి కనుక బిడ్డతో సాధారణంగా ఆహారానికి సంబంధించిన సమస్యలు రావు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా వున్న బిడ్డల సుమారైన కొలతలు

వయస్సు	కూర్చున్నప్పుడు ఎత్తు సెం.మీ	నిలబడినప్పుడు ఎత్తు సెం.మీ	బరువు కి.గ్రా.	ఛాతీ సెం.మీ.
పుట్టినప్పుడు	32.4	48.3	2.9	31.1
3 నెలలు	41.5	60.2	5.7	38.8
6 నెలలు	42.8	65.0	7.0	42.1
9 నెలలు	44.8	68.7	7.9	43.9
12 నెలలు	46.7	73.4	9.0	46.8
2 సం.లు	51.5	84.2	11.5	49.3
3 సం.లు	52.0	89.7	12.5	49.4
4 సం.లు	55.3	96.2	14.9	51.6
5 సం.లు	57.3	105.0	17.7	53.6

పదమూడేళ్ళ పైబడిన పిల్లలు, యౌవనావిర్భావ దశలో ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలుకూడా చాలా త్వరగా ఎదుగుతారు. ఈ వయస్సులో ఆహారం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు లోపించనపుడు, అది సమీకృత ఆహారం కానప్పుడు కావలసినన్ని కేలరీలు లభ్యం కాకపోవటమే కాక కాల్షియం కూడా సరిగా లభించదు. ఈ కాల్షియం

లోపం ఏ జబ్బుగానూ బయటకు కనిపించదు. కాని పెరగటం ఆగిపోతుంది. తద్వారా దేహం కాల్షియం అవసరాన్ని తగ్గించుకుంటుంది. ఆహారం తీసుకోవటం కూడా తగ్గి పోతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సరిపడా కేలరీలు లభ్యమవుతాయి గాని కాల్షియం లోపిస్తుంది. అందువల్ల మొత్తంగా ఎముకలు సరిగా పెరగవు. ఇందువల్ల నిలబడటం లోనూ నడవడంలోనూ వంకరలు కనిపించవచ్చు.

ఈ వయసు వారిలో పెద్దలకంటె జీవక్రియ రేటు హెచ్చుగా వుంటుంది. అందుచేత ఆకలి ఎక్కువగా వుంటుంది. స్నేహితులతో మాట్లాడుతూనే, ఆటలాడుతూ మధ్యలో వచ్చి భోజనం చేసి వెల్తారు. కడుపు నిండా తినరు. ఆకలి పెరుగుతూ వుంటుంది. ఐస్‌క్రీమ్, చాక్‌లెట్స్ లాంటివో, క్రీమ్ బిస్కట్లు, కేక్ ల్లాంటివో తింటూ వుంటారు. ఇదంతా క్రొవ్వు పదార్థమే కావటం చేత తక్షణమే ఉపయోగపడని ఈ కేలరీలు అనేక రకాల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయి.

చిరుతిండ్లు తినకుండ వాళ్ళకి నింపాదిగా భోజనం చేసే అలవాటు చేయాలి. గోధుమలు, బియ్యం, వేరు సెనగలు, సెనగపిండి మొదలైన వాటితో చేసిన పదార్థాలు వాళ్ళకు ఆకలైనప్పుడు ఇస్తూ వారి ఎదుగుదలకు తోడ్పడాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలు - పాలిచ్చే తల్లులు :

వీరిరువురూ కూడా తమకు సరిపడే ఆహారమేకాక గర్భంలో ఉన్న పిండానికి, కన్నబిడ్డకు కూడా ఆహారాన్ని అందించాలి. గర్భిణీ స్త్రీలు దాదాపుగా 10 కి.గ్రా వరకు బరువు పెరుగుతారు. పుట్టేటప్పటికే బిడ్డకు కావలసినంత ఐరన్, ప్రొటీన్లు, విటమిన్ సి, ఇతర ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు దేహంలో వుంటాయి. ఇవి తల్లి ఆహారం నుండే రావాలి లేదా జీవకణ

సముదాయంలో నుండైనా రావాలి. కావలసినవి గనుక అందకపోతే తల్లికి రిజర్వ్‌లో వున్నవన్నీ శిశువు స్వీకరించేస్తుంది.

పేదస్త్రీలు ఎక్కువగా రక్తహీనతతో బాధ పడుతుంటారు. గర్భం ధరించాక ఇది మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. ఆకలి మందగించటం, వికారం, వాంతులు ఇవన్నీ రక్తహీనత మూలంగా ఎక్కువవుతాయి. నిమ్మ నారింజల రసం తీసుకుంటే గర్భిణీ స్త్రీల వికారం, వాంతులు కొంతవరకు తగ్గుతాయి. ఐరన్, విటమిన్లు ఇస్తూ వుండాలి. ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోలేరు గనుక, ఒకేసారి తినడానికి ప్రయత్నం చేయడం, తేలికగా జీర్ణంకాని పదార్థాలను ఎక్కువగా తినటం వంటి పనులు చేయకూడదు. ఒకేసారి తినడం కంటే కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినడం మంచిది. మజ్జిగ, పండ్లు తినటం మంచిది. హాయిగా గాలివీచే చోట కాలం గడపటం, నడక, తేలికైన వ్యాయామం పూర్తి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి.

నిలవ వున్న ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు తినడం మంచిదికాదు. కాన్పు తరువాత నెయ్యి, పాలు ఎక్కువ ఇస్తుంటారు. బిడ్డకు పాలిస్తుంటే ఇవి మంచిదే కాని లేని పక్షంలో వీటితో స్త్రీలు కాన్పు తరువాత లావవుతారు.

గర్భిణీ స్త్రీకి 150-300 కేలరీల అదనపు శక్తి కావాలి. పది గ్రాముల ప్రోటీను అదనంగా కావాలి. పాలిచ్చే తల్లికి 500-600 కేలరీలు కావాలి. సుమారుగా 15 గ్రా. ప్రొటీన్లు కావాలి. ఇరువురికీ కూడ 400 మి.గ్రా. కేల్షియం, 10 మి.గ్రా. ఐరన్, 750 అంతర్జాతీయ యూనిట్ల విటమిన్ ఎ సుమారుగా అవసరం అవుతాయి.
